قدرت مثبت اندیشی



نورمن وینسنت پیل

ترجمهٔ اسماعیل حسینی

چاپ سوم

قدرت مثبت اندیشی

نورمن وینسنت پیل
ترجمهٔ اسماعیل حسینی

ثالث

پیل، نورمن وینست
قدرت مثبت‌اندیشی / نورمن وینست پیل؛ ترجمهٔ اسماعیل حسینی ـ تهران:
نشر ثالث، ۱۳۹۳
۳۵۲ ص.
شابک ۴ ـ ۲۶۸ ـ ۳۸۰ ـ ۹۶۴ ـ ۹۷۸ ISBN 978-964-380-268-4
۱. مثبت‌نگری. ۲. آرامش ذهنی. الف. حسینی، اسماعیل، مترجم.
BF ۶۹۷/۵/ م ۳ پ ۹ ۱۵۸/۱

ثالث

دفتر مرکزی: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۵۰/ طبقه چهارم
فروشگاه: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۴۸
توزیع: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۵۰/ طبقه همکف
تلفن گویا: ۷ـ ۸۸۳۲۵۳۷۶ ـ ۸۸۳۰۲۴۳۷ ـ ۸۸۳۱۰۵۰۰ ـ ۸۸۳۱۰۷۰۰ ـ ۸۸۸۶۱۶۶۶
• سایت اینترنتی: www.salesspublication.com
• پست الکترونیکی: salesspub@gmail.com ـ info@salesspublication.com

■ قدرت مثبت‌اندیشی
• نورمن وینست پیل • ترجمهٔ اسماعیل حسینی • ناشر: نشر ثالث
• مجموعهٔ بهداشت و روان‌تنی
• چاپ سوم: ۱۳۹۷ / ۵۵۰ نسخه
• لیتوگرافی: ثالث • چاپ: سازمان چاپ احمدی • صحافی: مینو

• شابک ۴ ـ ۲۶۸ ـ ۳۸۰ ـ ۹۶۴ ـ ۹۷۸ ISBN 978-964-380-268-4

فهرست

مقدمه

به مناسبت انتشار نسخهٔ دو میلیونی‌ام این کتاب

زمانی که این کتاب را می‌نوشتم هرگز به ذهنم خطور نکرد ممکن است روزی شاهد چاپ دومیلیون نسخه از آن باشم. صادقانه بگویم به‌خاطر کتاب‌هایی که فروش رفته خدا را شکر نمی‌کنم اما بسیار از او سپاسگزارم که توانسته‌ام به افراد بی‌شماری فلسفه‌ای ساده و عملی برای زندگی موفق ارائه کنم.

قوانینی را که در این کتاب به شما آموزش می‌دهم در طول سال‌ها با سختی زیاد و ازطریق آزمون و خطا برای یافتن شیوهٔ درست زندگی یاد گرفته‌ام. راه حل مشکلاتم را در این قوانین یافته‌ام و باید بگویم مشکلات حل‌ناشدنی بسیاری داشته‌ام. در این کتاب تلاش کرده‌ام تجربهٔ معنوی‌ام را با شما در میان بگذارم زیرا این تجربه به من کمک کرده است و فکر می‌کنم به شما هم کمک کند.

شیوه‌ای از زندگی که در این کتاب بیان می‌شود با این‌که نتایج شگفت‌انگیزی به بار می‌آورد اما آسان نیست. در واقع شیوه‌ای بسیار سخت است اما در عین حال سرشار از شادی و امید و پیروزی است.

روزی را که شروع به نوشتن این کتاب کردم به‌خوبی به خاطر

می‌آورم. می‌دانستم برای نوشتن بهترین کتاب دنیا به توانایی‌هایی بسیار بیش‌تر از آنچه دارم نیاز است و بنابراین نیازمند کمکی بودم که فقط خداوند می‌توانست به من بدهد. من و همسرم در تمام مشکلات و کارهایمان خداوند را شریک می‌کنیم. بنابراین با جدیت دعا کردیم و از او راهنمایی خواستیم و این کار را به دست خدا سپردیم. وقتی دستنوشتهٔ این کتاب آمادهٔ تحویل به ناشر شد، من و همسرم دوباره دعا کردیم و آن نوشته‌ها را به خداوند تقدیم کردیم. فقط از او خواستیم نوشته‌های من به مردم کمک کند زندگی بهتری داشته باشند. وقتی اولین نسخه از این دو میلیون کتاب از چاپخانه به دست ما رسید، دوباره برای ما لحظه‌ای روحانی بود. از خداوند به خاطر کمکش تشکر و کتاب را بار دیگر به او اهدا کردیم.

این کتاب را برای مردم سادهٔ این دنیا که خود من هم یکی از آن‌ها هستم نوشته‌ام. من در خانواده‌ای مؤمن و نسبتاً فقیر در شمال مرکزی آمریکا متولد شدم. مردم این منطقه را خوب می‌شناسم و به آن‌ها اعتماد دارم و خودم را از آن‌ها می‌دانم. وقتی یکی از آن‌ها زندگی‌اش را در دست خداوند می‌گذارد، قدرت و شکوه چشمگیری از خودش نشان می‌دهد.

این کتاب را با توجه به شرایط زندگی انسان‌ها در این دنیا نوشته‌ام؛ شرایطی که با رنج، دشواری و مبارزه آمیخته است. این کتاب به ما یاد می‌دهد چگونه در این شرایط آرامش خاطر داشته باشیم. آرامش‌خاطر نه به معنی فرار از زندگی به سکوت و آرامش؛ بلکه به معنی رسیدن به مرکز قدرتی که از آن انرژی محرک برای زندگی مفید فردی و اجتماعی نشئت می‌گیرد. این کتاب مثبت‌اندیشی را به ما می‌آموزد نه برای این‌که وسیله‌ای باشد که با آن به شهرت، ثروت یا قدرت برسیم؛ بلکه این شیوهٔ تفکر را به عنوان کاربرد عملی ایمان و توکل بر خدا برای غلبه بر شکست و رسیدن به ارزش‌های سازنده در زندگی در اختیار ما می‌گذارد. این کتاب شیوهٔ

زندگی سخت و توأم با انضباط را آموزش می‌دهد اما در عین حال به کسی که بر خودش و شرایط دشوار این دنیا پیروز می‌شود شادی و لذت عمیقی هدیه می‌کند.

به تمام کسانی که برای من نامه نوشته‌اند و گفته‌اند با به‌کارگیری روش‌های معنوی این کتاب به موفقیت رسیده‌اند از صمیم قلب تبریک می‌گویم و خودم را در شادی کسانی که این موفقیت را تجربه خواهند کرد شریک می‌دانم.

در آخر مایلم از ناشرانم به خاطر حمایت، همکاری و دوستیشان قدردانی کنم. باشد که خداوند همچنان این کتاب را وسیلهٔ کمک به انسان‌ها قرار دهد.

پیش گفتار

در این کتاب با ارائهٔ دستورالعمل‌ها و مثال‌های فراوان به شما ثابت می‌کنم دلیلی برای ناامیدی وجود ندارد. شما می‌توانید به آرامشِ خاطر، تندرستی، و قدرت دست پیدا کنید. خلاصه اینکه زندگی شما می‌تواند سرشار از شادی و رضایت باشد. در این مورد هیچ شکی ندارم زیرا افراد بی‌شماری را مشاهده کرده‌ام که این دستورالعمل‌های ساده را فرا گرفته و در زندگی خود به کار برده‌اند. آنها به نعمت‌هایی که اشاره کردم دست پیدا کرده‌اند. مبنای ادعای من که شاید کمی اغراق‌آمیز هم به نظر برسد تجربیات واقعی انسان‌ها است.

تعداد کسانی که از مشکلات زندگی ناامید می‌شوند کم نیست. آنها صبح تا شب جان می‌کنند آه و ناله می‌کنند، و ناراحت هستند که چرا درزندگی شانس ندارند. بدشانسی شاید تا اندازه‌ای در زندگی نقش داشته باشد، اما روشی وجود دارد که می‌توانیم این بدشانسی‌ها را کنترل کنیم. چقدر حیف است که مردم از مشکلات، نگرانی‌ها و سختی‌های زندگی ناامید می‌شوند چون دلیلی برای این کار وجود ندارد.

نمی‌خواهم سختی‌ها و اتفاقات ناگوار این دنیا را نادیده بگیرم یا کوچک جلوه دهم اما هرگز اجازه نمی‌دهم بر من غلبه کنند. می‌توانید

بگذارید موانع و مشکلات زندگی با در دست گرفتن کنترل ذهن شما طرز فکرتان را شکل بدهند. اما وقتی یاد بگیرید آنها را از ذهنتان بیرون کنید، در خدمت آنها قرار نگیرید، و قدرت معنوی را از طریق افکارتان به جریان بیندازید می‌توانید بر این موانع پیروز شوید. موانعی که در شرایط عادی باعث ناامیدی شما می‌شوند. با روش‌هایی که در این کتاب شرح خواهم داد این موانع فرصت پیدا نمی‌کنند که شادی و سلامتی شما را نابود سازند. شما تنها در صورتی ناامید می‌شوید که خودتان بخواهید. این کتاب به شما یاد می‌دهد که نخواهید ناامید بشوید.

هدف این کتاب بسیار روشن و ساده است. ادعای ادبی بودن ندارد و به دنبال این نیست که علم و دانش نویسنده را به نمایش بگذارد. فقط یک راهنمای عملی برای خود شکوفایی است. تنها با این نیت نوشته شده که به خواننده کمک کند به یک زندگی شاد، رضایت‌بخش و ارزشمند برسد. من کاملاً به اصولی که در این کتاب شرح می‌دهم اعتقاد دارم و مطمئن هستم اگر به کار گرفته شوند برخورداری از یک زندگی سعادتمند را تضمین می‌کنند. هدف من این است که آنها را به شیوه‌ای منطقی، ساده و قابل فهم در اختیار شما بگذارم تا به وسیلهٔ آنها و با یاری خداوند بتوانید همان زندگی را که از ته دل آرزو دارید برای خودتان بسازید.

اگر این کتاب را دقیقاً بخوانید و دستورالعمل‌های آن را فرا بگیرید و آنها را صمیمانه و با جدیت به کار ببندید، شاهد پیشرفت شگفت‌انگیز خودتان خواهید بود. با استفاده از روش‌هایی که در این کتاب می‌خوانید، می‌توانید شرایط زندگی خود را اصلاح کنید و یا تغییر بدهید. روابط شما با افراد دیگر بهتر می‌شود زیرا انسانی محبوب‌تر، محترم‌تر و دوست‌داشتنی‌تر خواهید شد. با مهارت پیدا کردن در این روش‌ها از سعادت بیشتری برخوردار می‌شوید. می‌توانید به درجه‌ای از تندرستی دست پیدا کنید که

تاکنون برای شما ناشناخته بوده است و می‌توانید از زندگی لذت بیشتری ببرید. در عین حال برای دیگران انسان مفیدتری خواهید بود و به همین دلیل از نفوذ بیشتری برخوردار می‌شوید.

شاید بپرسید از کجا اینقدر مطمئن هستم که به‌کار گرفتن این اصول و روش‌ها چنین نتایجی به‌بار می‌آورد؟ در جواب می‌گویم سال‌هاست در کلیسای خودمان روشی را برای زندگی سازنده بر اساس تعالیم معنوی آموزش می‌دهیم و به‌دقت عملکرد این روش را در زندگی صدها نفر بررسی کرده‌ایم. این اصول چنان تأثیر مثبت و پایداری در زندگی افراد داشته‌اند که اکنون به عنوان حقایق اثبات شده ثبت شده‌اند. پس ادعای گزافی نیست که بگویم مؤثر هستند. روشی که در این کتاب شرح داده می‌شود شیوه‌ای کاربردی، کامل شده و حیرت‌انگیز برای زندگی موفق است.

در نوشته‌هایم که شامل چندین کتاب می‌شود، در ستون هفتگی روزنامه‌ام، در برنامه‌های رادیویی‌ام در طول هفده سال گذشته، در مجلهٔ گایدپُست، و در سخنرانی‌هایم در شهرهای مختلف همین اصول علمی و در عین حال ساده را برای رسیدن به موفقیت، سلامتی و شادی آموزش داده‌ام و می‌دهم. هزاران نفر این اصول را خوانده، شنیده و به‌کار بسته‌اند و نتایج به‌دست آمده همواره یکسان بوده است: آنها به زندگی تازه، قدرت تازه، کارایی بیشتر و شادی بیشتر رسیده‌اند.

افراد بسیاری از من خواستند که این اصول را در یک کتاب تدوین کنم تا بتوانند آنها را بهتر مطالعه کنند و به کار ببرند، به همین دلیل بود که به فکر انتشار این کتاب با عنوان "قدرت مثبت‌اندیشی" افتادم. نیازی نیست که دوباره بگویم اصول ارائه شده در این کتاب اختراع من نیستند بلکه آنها را از بزرگ‌ترین معلمی که تا کنون بر روی این کرهٔ خاکی قدم

گذاشته فرا گرفته‌ام. این کتاب کاربرد اصول معنوی را به شکل مجموعه دستورالعمل‌های کاربردی و در عین حال علمی برای رسیدن به زندگی موفق به شما آموزش می‌دهد. این دستورالعمل‌ها واقعاً کارساز هستند.

۱

به خودتان اطمینان داشته باشید

به خودتان اطمینان داشته باشید! به توانایی‌هایتان اعتماد کنید! اگر به توانایی‌هایتان اعتمادی متواضعانه و در عین حال منطقی نداشته باشید هرگز نمی‌توانید موفق و خوشبخت بشوید. اما با اعتماد به‌نفس قوی می‌توانید به موفقیت برسید. احساس حقارت و بی‌لیاقتی مانع برآورده شدن آرزوهایتان می‌شود اما اعتماد به‌نفس به خودشکوفایی و پس از آن موفقیت منتهی می‌شود. به‌دلیل اهمیت این شیوهٔ نگرش است که این کتاب نوشته شده تا به شما کمک کند به خودتان اعتماد پیدا کنید و نیروهای درونی‌تان را آزاد سازید.

وقتی از تعداد افراد بیچاره‌ای مطلع می‌شویم که به‌دلیل مبتلا شدن به عارضه‌ای که عموماً به آن عقدهٔ حقارت می‌گویند دست و پای‌شان بسته شده و به فلاکت افتاده‌اند، وحشت می‌کنیم. اما دلیلی ندارد که شما هم از این بیماری رنج ببرید. چون با انجام اقدامات مناسب می‌توانید آن را ریشه‌کن کنید. می‌توانید در درونتان ایمان خلاق پرورش بدهید ایمانی که برای خودتان قابل قبول باشد.

یک بار پس از پایان سخنرانی‌ام در جمع تاجران در تالار اجتماعات

شهر، داشتم بر روی صحنه با شرکت‌کنندگان خوش و بش می‌کردم که مردی به من نزدیک شد و با جدیت زیادی پرسید: «می‌توانم با شما دربارهٔ موضوعی که برایم بی‌نهایت مهم است صحبت کنم؟»

از او خواستم چند دقیقه صبر کند تا دیگران سالن را ترک کنند، بعد با هم به پشت صحنه رفتیم و نشستیم.

او توضیح داد: «من به این شهر آمده‌ام تا مهم‌ترین معاملهٔ تجاری زندگی‌ام را انجام بدهم. اگر موفق بشوم به همه چیز می‌رسم و اگر شکست بخورم، کارم تمام است.»

پیشنهاد کردم کمی آرام بگیرد و قبول کند که هیچ معامله‌ای تا این اندازه که او می‌گوید ارزش حیاتی ندارد. اگر موفق می‌شد که چه بهتر و اگر شکست می‌خورد، خُب فردا روز دیگری بود.

با ناامیدی گفت: «نسبت به خودم احساس بی‌اعتمادی وحشتناکی دارم. به خودم اعتماد ندارم. فکر نمی‌کنم در این کار موفق بشوم. خیلی ناامید و افسرده هستم.» با آه و ناله ادامه داد: «در واقع، تقریباً دارم غرق می‌شوم. این وضعیت من در سن چهل سالگی است. از خودم می‌پرسم چرا باید همهٔ عمرم از احساس بی‌لیاقتی، از بی‌اعتمادی و، از خودناباوری رنج بکشم؟ امشب به حرف‌های شما دربارهٔ قدرت مثبت‌اندیشی گوش دادم و حالا می‌خواهم ازشما بپرسم چطور می‌توانم به خودم اعتماد پیدا کنم؟»

جواب دادم: «ما باید دو کار انجام بدهیم. اول باید بفهمیم چرا دچار این احساس ناتوانی شده‌اید. این کار نیازمند تحلیل است و زمان می‌برد. ما باید برای پیدا کردن بیماری‌های زندگی عاطفی‌مان همان جست‌وجو و معاینه‌ای را انجام بدهیم که یک پزشک برای پیدا کردن بیماری جسمی انجام می‌دهد. این کار را مسلماً امشب و در این ملاقات خصوصی و کوتاه نمی‌توانیم انجام بدهیم. برای رسیدن به یک راه حل دائمی ممکن است

نیاز به درمان داشته باشید. اما برای رهایی از مسئلهٔ کنونی فرمولی به شما می‌دهم که اگر آن را به کار ببرید مؤثر خواهد بود.

«پیشنهاد می کنم همین‌طور که امشب در خیابان قدم می‌زنید کلماتی را که به شما می‌دهم تکرار کنید. بعد از این‌که به رختخواب رفتید هم آنها را چندین مرتبه تکرار کنید. وقتی فردا صبح از خواب بیدار شدید سه مرتبه قبل از بیرون آمدن از تختخواب آنها را تکرار کنید. سه مرتبهٔ دیگر هم فردا در طول مسیر رسیدن به قرار کاری مهمی که دارید آنها را تکرار کنید. این کلمات را با ایمان تکرار کنید و مطمئن باشید که نیرو و توان کافی برای حل و فصل کردن این مسئله را پیدا می‌کنید. بعداً اگر خواستید، می‌توانیم به تحلیل مسئلهٔ اصلی بپردازیم، اما به هر نتیجه‌ای که پس ازآن برسیم، فرمولی که حالا می‌خواهم به شما بدهم می‌تواند عامل مهمی در بهبود نهایی‌تان باشد.»

جمله‌ای که به او دادم این بود: «هرچه خدا از من بخواهد، با کمک مسیح می‌توانم انجام دهم، زیرا مسیح قدرت انجام آن را به من می‌بخشد.» (فیلیپیان، ۴:۱۳). او با این کلمات آشنایی نداشت به همین خاطر آنها را روی کارتی برایش نوشتم و وادارش کردم سه بار با صدای بلند از روی آن بخواند.

«حالا، این رهنمود را به کار ببندید. و مطمئنم که همهٔ کارها درست می‌شود.»

سرش را بالا گرفت، یک دقیقه ساکت ایستاد بعد با شور و حرارت نسبتاً زیادی گفت: «خیلی خُب، دکتر، خیلی خُب.»

می‌دیدم در حالی که شانه‌هایش را صاف نگه داشته به درون شب قدم می‌گذارد. انسان بیچاره‌ای به نظر می‌رسید اما آن‌طور که سر و گردنش را بالا گرفته بود، نشان می‌داد که به همین زودی ایمان در

وجودش اثر کرده است.

بعداً برایم شرح داد که آن فرمول ساده برایش «واقعاً معجزه» کرده و اضافه کرد: «باور کردنی نیست که چند کلمه از کتاب مقدس بتواند تا این اندازه به یک نفر کمک کند.»

بعدها این مرد به بررسی علل احساس بی‌کفایتی‌اش پرداخت. تمام آن علل در اثر مشاورهٔ علمی و به‌کار بستن ایمان مذهبی برطرف شدند. در طی مشاوره یاد گرفت که ایمانش را افزایش دهد. دستورالعمل‌هایی به او دادند که باید انجام می‌داد (این دستورات بعداً در همین فصل ارائه می‌شوند). به تدریج به یک اعتماد به نفس محکم، پایدار و معقول دست پیدا کرد. او دائماً از این‌که حالا ثروت به‌جای اینکه از او فرار کند به طرفش جریان پیدا می‌کند ابراز شگفتی می‌کند. بر خلاف گذشته شخصیت او جنبه‌ای مثبت پیدا کرده، به‌طوری که دیگر موفقیت را پس نمی‌زند بلکه برعکس آن را به طرف خودش جذب می‌کند. حالا او نسبت به توانایی‌هایش از اعتمادی منطقی برخوردار است.

احساس بی‌کفایتی علل متنوعی دارد که بسیاری از آنها در دوران کودکی ریشه دارند.

یک‌بار مدیری از من دربارهٔ مرد جوانی که می‌خواست در شرکتش به او ترفیع بدهد مشاوره خواست. او گفت: «اطلاعات محرمانه و مهم را نمی‌توانم در اختیارش بگذارم. ازاین بابت بسیار متأسفم چون در غیر این صورت می‌توانستم او را مدیر اجرایی خودم بکنم. او تمام شرایط لازم را دارد فقط زیاد حرف می‌زند و بدون اینکه منظوری داشته باشد مطالب محرمانه و مهم را افشا می‌کند.»

پس از روان‌کاوی آن مرد جوان متوجه شدم که چون احساس بی‌کفایتی می‌کند «زیاد حرف می‌زند». برای جبران کردن این احساس،

تسلیم وسوسه می‌شود که اطلاعاتش را برای دیگران به نمایش بگذارد.

او با مردانی نشست و برخاست داشت که نسبتاً ثروتمند بودند، همه از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده و عضو انجمن برادری بودند. اما این پسر با فقر بزرگ شده بود، دانشگاه نرفته بود و به انجمنی هم تعلق نداشت. بنابراین احساس می‌کرد که از معاشرانش از لحاظ تحصیلات و پیشینهٔ اجتماعی پایین‌تر است. برای اینکه خودش را در چشم آنها بزرگ کند و اعتماد به نفسش را بالا ببرد، ضمیر ناخودآگاه، که همیشه مکانیسمی برای جبران کردن کمبودهای انسان پیدا می‌کند، وسیله‌ای در اختیارش قرار می‌داد که خودش را بالا ببرد.

او در آن شرکت «خودی» به حساب می‌آمد. بنابراین همراه رئیسش در کنفرانس‌هایی شرکت می‌کرد که در آنها با مردان برجسته ملاقات می‌کرد و به گفت‌وگوهای مهم و محرمانه گوش می‌داد. بعداً آنقدر اطلاعات دست اولش را برای معاشرانش تعریف می‌کرد تا به دیدهٔ احترام به او نگاه کنند و به موقعیتش غبطه بخورند. با این کار اعتماد به نفسش را بالا برده، عطش شناخته شدنش را سیراب می‌کرد.

وقتی کارفرمای او از علت این خصوصیت شخصیتی‌اش با خبر شد، ازآنجا که مرد مهربان و فهمیده‌ای بود، به آن مرد جوان موقعیت‌هایی را در شرکت نشان داد که به‌خاطر قابلیت‌هایش می‌توانست به آنها دست پیدا کند. همین‌طور برایش توضیح داد که چطور احساس بی‌کفایتی او باعث شده که در مسائل محرمانه نتواند مورد اعتماد باشد. این مرد جوان با شناختی که از خودش پیدا کرد و با کمک ایمان خالصانه و دعا توانست به سرمایهٔ باارزشی برای آن شرکت تبدیل شود. او توانست نیروهای واقعی‌اش را آزاد کند.

شاید با مثال بهتر بتوانم توضیح بدهم که چگونه بسیاری از جوان‌ها

به‌خاطر استفاده از ارجاع شخصی دچار عقدهٔ حقارت می‌شوند. وقتی پسر کوچکی بودم به‌طور ناراحت‌کننده‌ای لاغر بودم. پر انرژی بودم، عضو تیم دوومیدانی بودم، سالم بودم و بدن ورزیده‌ای داشتم ولی لاغر بودم. این مسئله مرا عذاب می‌داد چون نمی‌خواستم لاغر باشم. دلم می‌خواست چاق باشم. بچه‌ها مرا "مردنی" صدا می‌زدند ولی من دوست نداشتم به من "مردنی" بگویند. دلم می‌خواست مرا "چاقالو" صدا بزنند. آرزو می‌کردم که بی اعتنا و خشن و چاق باشم. برای چاق شدن هر کاری می‌کردم. روغن ماهی می‌خوردم، لیوان لیوان شیربستنی سر می‌کشیدم و بستنی‌های میوه‌ای که پر از شکلات و خامه و پسته و بادام بود می‌خریدم. ولی خوردن این چیزها کوچک‌ترین تأثیری نداشت. همین‌طور لاغر ماندم و شب‌ها از فکر لاغر بودن خوابم نمی‌برد و عذاب می‌کشیدم. تا نزدیکی‌های سی سالگی به تلاش برای چاق شدن ادامه دادم که یک‌دفعه چاق شدم! باد کردم. بعد از اینکه اینقدر چاق شده بودم خجالت می‌کشیدم و عاقبت مجبور شدم با زحمت زیاد دوازده کیلو کم کنم تا به وزن نسبتاً خوبی برسم.

پدرم کشیش بود و دیگران دائماً این موضوع را به من یادآوری می‌کردند. بقیهٔ پسرها هر کاری دوست داشتند می‌کردند ولی اگر من کوچک‌ترین کاری می‌کردم به من می‌گفتند: «وای، تو که بابات کشیشه!» به همین خاطر دلم نمی‌خواست پسر یک کشیش باشم چون بقیه فکر می‌کردند پسر کشیش‌ها خوب و تی‌تیش‌مامانی هستند. می‌خواستم مرا به چشم یک جوان بی‌اعتنا و خشن نگاه کنند. شاید به همین دلیل است که پسر کشیش‌ها به زودرنج بودن معروف شده‌اند چون دوست ندارند همه‌جا عَلَم کلیسا را بر دوش بکشند. به این خاطر بود که قسم خوردم هیچ‌وقت کشیش نشوم.

به خانواده‌ای تعلق داشتم که همگی سخنران بودند و پشت تریبون می‌رفتند و این آخرین چیزی بود که من می‌خواستم باشم. عادت داشتند مرا وادار کنند وسط جمع بلند شوم و سخنرانی کنم در حالی که من از این کار زهره ترک می‌شدم و تمام وجودم پر از ترس می‌شد. این موضوع مربوط به سال‌ها قبل است ولی گاهی وقتی پشت تریبون می‌روم هنوز وحشت آن لحظات را به‌خاطر می‌آورم. مجبور بودم از هر وسیله‌ای که می‌شناختم استفاده کنم تا به نیروهایی که خداوند مهربان در وجودم قرار داده بود باور پیدا کنم.

راه حل این مشکل را در دستورالعمل سادهٔ افزایش ایمان که در کتاب مقدس آموزش داده می‌شود پیدا کردم. این اصول، علمی و درست هستند و می‌توانند هر کسی را از رنج احساس حقارت نجات بدهند. به‌کار بردن آنها می‌تواند فرد مبتلا را قادر سازد که نیروهایی را که در اثر احساس بی‌لیاقتی پنهان مانده‌اند کشف کند و آزاد سازد.

اینها بعضی از مواردی هستند که باعث ایجاد عقدهٔ حقارت شده، مانع بروز قدرت‌های ما می‌شوند. احساس حقارت ممکن است در اثر ضربهٔ عاطفی دوران کودکی ایجاد شود، یا پی‌آمد شرایط خاص باشد، یا بلایی باشد که خودمان بر سر خودمان آورده‌ایم. این بیماری از تأثیر تجربیات مبهم گذشته در اعماق تاریک شخصیت ما ناشی می‌شود.

شاید شما برادر بزرگ‌تری داشتید که دانش‌آموز ممتازی بوده است. او همیشه در تمام درس‌ها نمرهٔ الف می‌گرفت در حالی‌که شما فقط ج می‌گرفتید. و این وضع تمامی نداشت. به این ترتیب باور کردید که شما هرگز در زندگی به اندازهٔ او موفق نخواهید شد. همیشه نمرهٔ او الف بود و شما نمرهٔ ج می‌گرفتید پس به این نتیجه رسیدید که سهم شما از زندگی تا آخر عمر نمرهٔ ج خواهد بود. ظاهراً متوجه نشده بودید که بعضی از کسانی

که در مدرسه نمی‌توانند نمرهٔ بالا بگیرند در بیرون از مدرسه جزء موفق‌ترین افراد هستند. فقط به این خاطر که کسی در دانشگاه نمرهٔ الف می‌گیرد نباید فکر کنیم بزرگ‌ترین مرد ایالات متحده خواهد شد. چون شاید وقتی مدرکش را می‌گیرد و وارد زندگی می‌شود دیگر نتواند نمرهٔ اول باشد و همکلاسی اوکه نمرهٔ ج می‌گرفت بتواند از زندگی نمرهٔ الف واقعی را بگیرد.

بزرگ‌ترین راز رهایی از عقدهٔ حقارت یا خودناباوری این است که ذهن خود را از ایمان پرکنید. دلتان را سرشار از ایمان به خداوند کنید و در سایهٔ این ایمان، به‌طور منطقی و واقع‌گرایانه‌ای به خودتان ایمان پیدا کنید.

برای رسیدن به ایمان واقعی باید دعا کرد، زیاد هم دعا کرد، باید کتاب مقدس را خواند و آن را به ذهن سپرد و روش‌هایی را که برای دعا کردن آموزش می‌دهد به‌کار بست. در فصل دیگری از کتاب به دستورالعمل‌های ویژهٔ دعا می‌پردازم؛ اما در اینجا می‌خواهم خاطرنشان کنم که نوع دعایی که آن ایمان قوی را به وجود می‌آورد که برای ریشه‌کن کردن احساس بی‌لیاقتی مورد نیاز است، طبیعتی خاص دارد. خواندن سطحی کتاب مقدس و دعاهای سرسری به اندازهٔ کافی مؤثر نیست.

خانم رنگین‌پوست و فوق‌العاده‌ای را می‌شناسم که در خانهٔ یکی از دوستانم در تگزاس آشپزی می‌کند. یک بار از او پرسیدم چگونه می‌تواند به این خوبی بر تمام مشکلاتش غلبه کند. جواب داد که با مشکلات معمولی باید با دعاهای معمولی مواجه شد اما «وقتی مشکل بزرگی از راه می‌رسد باید از دعاهای عمیق استفاده کنی.»

یکی از دوستانم که از او زیاد الهام می‌گرفتم مرحوم هارلو بی. اندروز اهل سیراکوز نیویورک بود. او یکی از بهترین تاجران و افراد خبره در مسائل معنوی بود که در زندگی‌ام شناختم. او می‌گفت عیب بیشترین دعاها

این است که آن‌طور که باید بزرگ نیستند. می‌گفت: «برای اینکه با ایمان به هر جا که می‌خواهی برسی باید یاد بگیری که بزرگ دعا کنی. خداوند ارزش تو را بر اساس بزرگی دعایت تعیین می‌کند.» بدون شک درست می‌گفت چون در کتاب مقدس می‌گوید: «چون ایمان دارید، از نعمت‌های خدا برخوردار خواهید شد.».(متی، ۹:۲۹)

رونالد هیز، هنرمند معروف، از پدربزرگش برایم نکته‌ای را نقل کرد. پدربزرگ رونالد از لحاظ تحصیلات هرگز به پای نوه‌اش نمی‌رسید اما بدون شک خرد ذاتی عمیقی داشت. او گفت: «مشکل بیشتر دعاهای مردم این است که قدرت مکش ندارند.» دعاهای خود را تا عمق تردیدها، ترس‌ها و احساس حقارتتان بفرستید. عمیقاً دعا کنید، از دعاهای بزرگی که قدرت مکش زیادی دارند استفاده کنید و ایمانی محکم و زندگی‌بخش به‌دست آورید.

به یک مشاور روحانی مراجعه کنید و ایمان داشتن را از او بیاموزید. توانایی به‌دست آوردن و استفاده از ایمان و آزاد کردن نیروهایتان در اثر ایمان، یک مهارت است و مثل هر مهارت دیگری باید با مطالعه و تمرین به کمال برسد.

در پایان این فصل ده پیشنهاد برای غلبه بر عادت احساس حقارت و افزایش ایمان ارائه شده است. این دستورالعمل‌ها را با جدیت به‌کار بگیرید. آنها اعتماد به نفستان را بالا می‌برند و احساس حقارت شما را هرچقدر هم که در عمق ذهن شما ریشه دوانده باشد ریشه‌کن می‌کنند.

در اینجا مایلم خاطرنشان کنم که برای بالا بردن اعتماد به نفس، تمرین کردن مفاهیمی که تلقین‌کنندهٔ ایمان هستند بسیار مؤثر است. اگر ذهن شما دائماً درگیر افکار عدم اعتماد به نفس و بی‌کفایتی است به این خاطر است که چنین افکاری مدت‌ها بر شیوهٔ تفکر شما غالب بوده‌اند. افکار

دیگری را باید جایگزین آنها کنید. افکاری که مثبت هستند. این کار با تلقین مداوم افکار سازندهٔ اعتماد به نفس انجام می‌شود. اگر می‌خواهید ذهنتان را دوباره تربیت کرده، آن را به نیروگاه تولید نیرو تبدیل کنید به انضباط فکری نیاز دارید. حتی می‌توانید در میان کارهای روزانه‌تان، افکار اطمینان‌بخش را به ضمیر خودآگاهتان تلقین کنید. بگذارید دربارهٔ مردی برایتان صحبت کنم که با روش منحصر به فردی این کار را انجام می‌داد.

این مرد صبح یک روز زمستان که جاده‌ها یخ بسته بود در هتلی در یکی از شهرهای شمال مرکزی آمریکا دنبال من آمد تا مرا به شهر دیگری ببرد که در فاصله پنجاه‌وشش کیلومتری آنجا بود. قراربود در آن شهر سخنرانی کنم. سوار ماشینش شدیم و او بر روی جادهٔ یخ‌بسته با سرعت نسبتاً زیادی شروع به رانندگی کرد. با سرعتی رانندگی می‌کرد که به نظرم زیادتر از حد معمول بود. به او یادآوری کردم که تا شروع سخنرانی زمان زیادی در پیش داریم و نیازی به عجله نیست و می‌توانیم سر فرصت به آنجا برسیم.

جواب داد: «نگذارید رانندگی کردن من باعث نگرانی شما بشود. تا قبل از این، وجود خود من پر از انواع و اقسام نگرانی‌ها بود ولی بر آنها غلبه کردم. از همه چیز می‌ترسیدم. از مسافرت با ماشین و هواپیما وحشت داشتم و اگر کسی از اعضای خانواده‌ام به سفر می‌رفت تا وقتی که صحیح و سالم به خانه برنمی‌گشت نگران بودم. همیشه احساس می‌کردم اتفاق بدی برایم خواهد افتاد و این احساس زندگی‌ام را فلاکت‌بار کرده بود. ذهنم از احساس حقارت و عدم اعتماد به نفس اشباع شده بود. این حالت ذهنی در کارم هم اثر گذاشته بود و کارهایم خوب پیش نمی‌رفت. اما ناگهان برنامهٔ فوق‌العاده‌ای به فکرم رسید که تمام آن احساسات و افکار منفی را از ذهنم بیرون کرد. حالا با اعتماد به نفس نسبت به خودم و به‌طور کلی نسبت به زندگی، زندگی می‌کنم.»

به دوگیره که به صفحهٔ کیلومتر شمار اتومبیل چسبانده بود اشاره کرد و گفت: «برنامهٔ شگفت‌انگیز من این است». بعد داشبورد اتومبیل را باز کرد و دسته‌ای کارت کوچک از آن بیرون آورد. یکی را انتخاب کرد و آن را آرام زیر گیره‌ها گذاشت. روی کارت نوشته شده بود: «برای کسی که ایمان داشته باشد هیچ‌کاری غیر ممکن نیست.» (متی، ۱۷:۲۰). آن کارت را برداشت و در حالی که رانندگی می‌کرد با مهارت کارت‌ها را با یک دست بُر زد و کارت دیگری انتخاب کرد و آن را زیر گیره گذاشت. روی این یکی نوشته شده بود: «اگر خدا با تو باشد، چه کسی می‌تواند در مقابلت بیاستد؟» (رومیان، ۸:۳۱)

گفت: «من یک فروشندهٔ سیار هستم. تمام روز رانندگی می‌کنم و به مشتری‌هایم سر می‌زنم. متوجه شده‌ام که موقع رانندگی افکار مختلفی به سراغ آدم می‌آید. اگر نحوهٔ تفکر فرد منفی باشد در طی آن روز افکار منفی زیادی خواهد داشت و البته این برایش بد است. من این‌طور بودم. تمام روز رانندگی می‌کردم و از دفتر یک مشتری به دفتر مشتری دیگر می‌رفتم در این بین دائماً به ترس و شکست فکر می‌کردم. اتفاقاً یکی از دلایلی که فروش خوبی نداشتم همین بود. اما از وقتی که در حین رانندگی از این کارت‌ها استفاده می‌کنم و کلمات آنها را به خاطر می‌سپارم یاد گرفته‌ام که طور دیگری فکر کنم. نگرانی‌های قدیمی که دائماً فکرم را به خود مشغول کرده بودند تقریباً از بین رفته‌اند و به جای فکر کردن به شکست و بی‌کفایتی به جرأت و ایمان فکر می‌کنم. این شیوهٔ تفکر به نحو شگفت‌انگیزی شخصیت مرا عوض کرده است. به کار وکسبم هم کمک کرده. آخر چطور کسی که دارد رانندگی می‌کند تا به دفتر یک مشتری برسد و فکر می‌کند کسی از او چیزی نخواهد خرید می‌تواند انتظار داشته باشد چیزی بفروشد؟

این برنامهٔ دوستم بسیار عاقلانه بود. با پر کردن ذهنش از فکر حضور، حمایت و کمک خداوند عملاً فرایند تفکرش را تغییر داده بود. به سلطهٔ نگرانی‌ها در ذهنش پایان داده و قدرت‌های بالقوه‌اش را آزاد کرده بود.

در اثر نحوهٔ تفکر ماست که احساس اعتماد به نفس یا عدم اعتماد به نفس در ما تقویت می‌شود. اگر همیشه فکر کنیم که اتفاقات وحشتناک و شوم در انتظار ما هستند، همواره احساس نگرانی و عدم اعتماد به نفس خواهیم داشت. و بدتر از آن ممکن است، در اثر قدرت افکارمان، دقیقاً همان موقعیتی را که از آن وحشت داریم برای خودمان به‌وجود آوریم. این آقای فروشندهٔ سیار با قراردادن آن کارت‌های انگیزه‌ساز در اتومبیلش و با تفکر مثبت در زمینهٔ شجاعت و اعتماد به نفس عملاً به نتایج بسیار خوبی دست پیدا کرده بود. قدرت‌های او که به طرز عجیبی در اثر احساس شکست سرکوب شده بودند حالا از شخصیتی که در آن نگرش‌های خلاق فعال شده بودند خارج می‌شدند.

عدم اعتماد به نفس ظاهراً یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی است که امروزه مردم را به ستوه آورده است. در دانشگاهی از ششصد دانشجو که درس‌های روان‌شناسی را می‌گذراندند نظرسنجی به عمل آمد. از آنها خواسته شد که مهم‌ترین مشکل شخصی‌شان را نام ببرند. هفتادوپنج درصد از آنها عدم اعتماد به نفس را بزرگ‌ترین مشکل زندگی‌شان می‌دانستند. با اطمینان می‌توان فرض کرد که این مشکل در کل جمعیت هم با همین درصد بالا وجود دارد. همه جا با افرادی مواجه می‌شوید که ترس در دلشان خانه کرده، از زندگی وحشت دارند، به‌شدت از احساس حقارت و عدم اعتماد به نفس رنج می‌برند و به قدرت‌های خودشان ایمان ندارند. در ته دل به توانایی‌شان برای قبول مسئولیت یا استفاده از فرصت‌های مناسب شک دارند. همیشه از این ترس مبهم و شوم که کارشان درست از آب در

نخواهد آمد عذاب می‌کشند. باور نمی‌کنند در درون خودشان چیزی را که می‌خواهند باشند دارند و بنابر این سعی می‌کنند خودشان را با چیزی کمتر از آنچه لیاقت رسیدن به آن را دارند راضی کنند. هزاران هزار انسان بدون اینکه از قدرت‌هایشان استفاده کنند، شکست‌خورده و ترسیده، چهار دست و پا می‌خزند و مسیر زندگی را طی می‌کنند.

ضربه‌های زندگی و انباشته شدن مشکلات، انرژی شما را مصرف کرده و شما را خسته و ناامید به حال خود رها می‌کند. در چنین شرایطی قدرت واقعی شما معمولاً ناشناخته باقی می‌ماند و انسان تسلیم ناامیدی می‌شود. اهمیت حیاتی دارد که داشته‌های شخصیتی خود را دوباره ارزشیابی کنید. هنگامی که این ارزشیابی دوباره را به‌طور منطقی انجام دهید متقاعد خواهید شد آنقدر که فکر می‌کنید شکست نخورده‌اید.

یک روز مرد پنجاه و دو ساله‌ای به من مراجعه کرد. او به شدت از افسردگی رنج می‌برد. در طی صحبت روشن شد که کاملاً ناامید است. گفت که «کارش به آخر رسیده». به من گفت که تمام چیزهایی که با یک عمر زحمت به‌دست آورده به کلی از بین رفته است.

پرسیدم: «همه چیز؟»

جواب داد: «همه چیز.» دوباره تکرار کرد که کارش تمام است: «دیگر هیچ چیزی برایم باقی نمانده. همه چیز از دست رفته. امیدی نیست و من پیرتر از آن هستم که دوباره از اول شروع کنم. ایمانم را از دست داده‌ام.»

طبیعی است که نسبت به او احساس همدردی کردم. اما مشخص بود که مشکل اصلی‌اش این است که ابرهای تیرهٔ ناامیدی بر ذهنش سایه انداخته و افق دیدش را تیره و تار کرده‌اند. قدرت‌های واقعی‌اش در پشت این طرز فکر غلط پنهان شده و او را ناتوان کرده بودند.

گفتم: «خُب، تصور کن می‌خواهیم یک ورق کاغذ برداریم و

ارزش‌هایی را که هنوز برایت باقی مانده یادداشت کنیم.»

آهی کشید وگفت: «فایده ندارد. هیچ چیزی برایم باقی نمانده. فکر کنم قبلاً هم این را به شما گفتم.»

گفتم: «با این وجود بگذار آزمایش کنیم.» بعد پرسیدم: «آیا هنوز همسرت با تو زندگی می‌کند؟»

ـ خُب، بله. البته. او زن فوق‌العاده‌ای است. سی سال است که با هم ازدواج کرده‌ایم. هر چقدر هم اوضاع خراب باشد هرگز مرا تنها نمی‌گذارد.

ـ بسیار خوب. بگذار این نکته را یادداشت کنیم همسرت هنوز با توست و هر اتفاقی که بیفتد تو را ترک نمی‌کند. بچه‌ها چی؟ بچه هم دارید؟

جواب داد: «بله سه تا بچه داریم و آنها هم فوق‌العاده هستند. وقتی پیشم آمدند و گفتند: بابا دوستت داریم و در کنارت می‌مانیم، خیلی تحت‌تأثیر قرار گرفتم.»

گفتم: «بسیار خُب. این هم ارزش شمارهٔ دو: سه تا بچه که تو را دوست دارند و در کنارت می‌مانند.» پرسیدم: «هیچ دوستی هم داری؟»

جواب داد: «بله. واقعاً چند تا دوست خیلی خوب دارم. باید اعتراف کنم که خیلی به من محبت داشته‌اند. پیشم آمدند و گفتند آماده هستند به من کمک کنند. ولی چکار می‌توانند بکنند؟ کاری از دست آنها ساخته نیست.»

ـ این هم ارزش شماره سه: دوستانی داری که حاضرند به تو کمک کنند و به تو احترام می‌گذارند. شرافتت چطور؟ آیا تا به حال کار خلافی انجام داده‌ای؟

جواب داد: «شرافتم دست نخورده است. همیشه سعی کرده‌ام درستکار باشم و به همین‌خاطر وجدانم پاک است.»

گفتم: «بسیار خُب این را هم به عنوان ارزش شمارهٔ چهار یادداشت

می‌کنیم. اوضاع سلامتی‌ات چطور است؟»

جواب داد: «سالم و سرحال هستم. خیلی کم مریض شده‌ام و فکر می‌کنم از لحاظ جسمی کاملاً سالم هستم.»

ـ پس بگذار تندرستی را هم ارزش شماره پنج بدانیم. نظرت در مورد کشوری که در آن زندگی می‌کنی چیست؟ آیا فکر می‌کنی اینجا هنوز سرزمین فرصت‌هاست و چرخ اقتصادش خوب می‌چرخد؟»

گفت: «بله. این تنها کشور دنیا است که دوست دارم در آن زندگی کنم.»

ـ این هم ارزش شماره شش: تو در جایی زندگی می‌کنی که سرزمین فرصت‌هاست و از زندگی در آن خوشحال هستی.» بعد پرسیدم: «ایمان مذهبی‌ات چگونه است؟ آیا به خدا اعتقاد داری؟ آیا فکر می‌کنی خدا به تو کمک خواهد کرد؟»

گفت: «بله. اصلاً اگر کمک خدا نبود تا حالا در این وضع دوام نمی‌آوردم.»

گفتم: «حالا بگذار دارایی‌هایت را فهرست کنیم:

۱ـ همسر فوق‌العاده‌ای که سی سال با تو زندگی کرده است.

۲ـ سه فرزند فداکار که در کنارت خواهند ماند.

۳ـ دوستانی که به تو کمک خواهند کرد و برایت احترام قائل هستند.

۴ـ تو انسان شریفی هستی. کاری نکرده‌ای که به‌خاطرش شرمنده باشی.

۵ـ تندرست هستی.

۶ـ جایی زندگی می‌کنی که بهترین کشور دنیاست.

۷ـ ایمان مذهبی داری.»

ورق کاغذ را از روی میز به طرفش هل دادم و گفتم: «یک نگاهی به

این بیانداز. به‌گمانم هنوز دارایی زیادی برایت باقی مانده. فکر کنم گفتی همه چیز را از دست داده‌ای.»

با شرمندگی لبخند زد و با لحن متفکرانه‌ای گفت: «تصور می‌کنم به این چیزها فکر نکرده بودم. راستش هیچ وقت این‌طوری دربارهٔ آنها فکر نکرده بودم. شاید اوضاع آنقدرها هم بد نباشد. شاید بتوانم دوباره از اول شروع کنم به شرط آنکه اعتماد به نفس پیدا کنم و بتوانم در درونم احساس قدرت کنم.»

خوشبختانه او این احساس را به‌دست آورد و از اول شروع کرد. اما تنها زمانی موفق به این کار شد که طرز فکرش را عوض کرد. توکل به خدا شک و تردیدهای او را کنار زد و به او قدرت کافی داد که بر مشکلاتش غلبه کند.

این مثال حقیقت مطلقی را که در جملهٔ ارزشمند روان‌پزشک معروف دکتر کارل منیگر بیان شده روشن می‌کند. او می‌گوید: «نگرش‌های افراد بسیار مهم‌تر از واقعیات هستند.» این جمله را باید آنقدر تکرار کنیم تا حقیقت آن برای ما قابل لمس شود. هر واقعیتی که با آن مواجه می‌شویم هر چقدر هم که سخت و ظاهراً چاره‌ناپذیر باشد، به اندازهٔ نگرش ما نسبت به آن واقعیت اهمیت ندارد. چه بسا نحوهٔ تفکر شما نسبت به یک واقعیت قبل از اینکه عملاً دست به کاری بزنید باعث شکست شما شود. ممکن است مشکلی قبل از اینکه واقعاً به آن بپردازید از لحاظ ذهنی به شما غلبه کند. از طرف دیگر طرز تفکر خوشبینانه و متکی بر اعتماد به نفس می‌تواند آن واقعیت تلخ را تعدیل کند یا کلاً از پیش رو بردارد.

مردی را می‌شناسم که برای سازمانی که در آن کار می‌کند سرمایهٔ گرانبهایی به‌شمار می‌رود. نه به این خاطر که توانایی خارق‌العاده‌ای دارد بلکه به این خاطر که همیشه طرز تفکر پیروزمندانه‌ای را به نمایش

می‌گذارد. در مواردی که همقطارانش یک پیشنهاد تجاری را با بدبینی مورد ارزیابی قرار می‌دهند او از "روش جارو برقی" استفاده می‌کند. یعنی با پرسیدن یک سری سؤال ذهن همقطارانش را پاک می‌کند و نگرش‌های منفی آنها را از ذهنشان بیرون می‌کند. بعد آرام آرام افکار مثبت در مورد آن پیشنهاد را به آنها تلقین می‌کند و با ایجاد نگرش‌های جدید مفاهیم جدیدی از واقعیات ارائه می‌دهد.

همکارانش می‌گویند وقتی این مرد روی آنها کار می‌کند واقعیات را به‌گونهٔ دیگری می‌بینند. این اعتماد به نفس اوست که بر آنها تأثیر می‌گذارد. او ارزیابی بی‌طرفانهٔ واقعیات را رد نمی‌کند. اما قربانی عقدهٔ حقارت، تمام واقعیات را با نگرش منفی می‌بینند. راز تصحیح دید او در به‌دست آوردن نحوهٔ نگرش عادی است و این نگرش اغلب مایل به مثبت‌اندیشی است.

پس اگر احساس می‌کنید که شکست خورده‌اید و اعتقاد به توانایی‌تان را برای رسیدن به موفقیت از دست داده‌اید، بنشینید، یک ورق کاغذ بردارید و یک فهرست تهیه کنید. نه از عواملی که علیه شما هستند بلکه آنهایی که به شما کمک می‌کنند. اگر همیشه به عواملی فکر کنیم که ظاهراً علیه ما هستند، به آنها قدرت غیر واقعی و وحشتناکی خواهیم داد. اما اگر بر خلاف آن، در ذهن خود دارایی‌های خود را تجسم کنیم و آنها را دوباره و دوباره تأیید کنیم و افکارمان را روی آنها متمرکز کنیم و تا حد امکان بر آنها تکیه کنیم هر مشکلی را صرف نظر از اینکه چه می‌تواند باشد پشت سرخواهیم گذاشت. قدرت‌های درونی ما دوباره ابراز وجود می‌کنند و با کمک خداوند از شکست پیروزی خواهیم ساخت.

این باور که خداوند واقعاً در کنار شماست و به شما کمک می‌کند یکی از مؤثرترین مفاهیمی است که عدم اعتماد به نفس را درمان می‌کند.

این یکی از ساده‌ترین درس‌های مذهبی است که می‌گوید خداوند متعال همراه شماست، در کنار شماست، کمکتان می‌کند، از اعمالتان باخبر است و تا آخر با شما می‌ماند. هیچ فکر دیگری در خودشکوفایی به اندازهٔ این باور ساده مؤثر نیست. فقط باید بگوییم: «خدا با من است، خدا مرا راهنمایی می‌کند.» هر روز چند دقیقه صرف تجسم حضور خداوند کنید. بعد این باور را تمرین کنید تا به آن اعتقاد پیدا کنید. با تصور اینکه آنچه گفته‌اید و تجسم کرده‌اید حقیقت دارد، به کار و کسب خود بپردازید. آن را تأییدکنید، تجسم کنید، باور کنید آنگاه خواهید دید که خود به خود واقعیت پیدا می‌کند. از نیرویی که از این طریق به‌دست می‌آورید شگفت‌زده خواهید شد.

احساس اعتماد به نفس بستگی به افکاری دارد که از روی عادت ذهن شما را پر می‌کنند. وقتی به شکست فکر کنید احساس می‌کنید که شکست خورده‌اید. تمرین کنید فقط افکاری را به ذهن خود راه دهید که به شما اعتماد به نفس می‌بخشند. پس از مدتی چنان احساس قابلیت و توانایی خواهید کرد که هر مشکلی را هر چقدر هم که بزرگ باشد از سر راه برمی‌دارید. احساس اعتماد به نفس عملاً موجب افزایش قدرت می‌شود. بَزیل کینگ زمانی گفته بود: «شجاع باشید تا قدرت‌های عظیمی به کمک شما بیایند.» تجربهٔ بسیاری از افراد این حقیقت را ثابت کرده است. همین‌طور که ایمان رو به افزایش شما نگرش‌هایتان را بازسازی می‌کند احساس می‌کنید که این نیروهای عظیم به کمک شما می‌آیند.

امرسون حقیقت بزرگی را برای ما آشکار کرده است: «کسانی پیروز می‌شوند که باور دارند پیروز می‌شوند.» همچنین گفته است: «کاری را که می‌ترسید انجام بدهید و مرگ ترس را ببینید.» با اعتماد به نفس و توکل به خدا ترس‌ها و نگرانی‌ها دیگر تأثیری بر شما نخواهند داشت.

یک بار وقتی استون‌وال جکسون نقشهٔ حملهٔ متهورانه‌ای را طرح کرده بود، یکی از ژنرال‌هایش از سر ترس به نقشهٔ او اعتراض کرد و گفت: «من از این نقشه می‌ترسم» و «می‌ترسم که...»جکسون دستش را روی شانهٔ آن ژنرال بزدل گذاشت و گفت: «ژنرال هرگز با ترس‌هایت مشورت نکن.»

رمز غلبه بر ترس این است که ذهنتان را از افکار آکنده از ایمان و اعتماد به نفس پر کنید. با این کار تمام تردیدها و احساس عدم اعتماد به نفس را از وجودتان بیرون می‌کنید. به مردی که مدت‌ها از عدم اعتماد به نفس و انواع و اقسام ترس‌ها عذاب می‌کشید پیشنهاد کردم کتاب مقدس را بخواند و زیر هر جمله‌ای را که به شجاعت و اعتماد به نفس مربوط می‌شود با مداد قرمز خط بکشد. علاوه بر این او این جملات را حفظ کرد و در نتیجه ذهنش را با سالم‌ترین، شادترین و مؤثرترین افکار پر کرد. در نتیجهٔ این افکار قدرتمند از مردی ناامید و حقیر به مردی پرقدرت و باجذبه تبدیل شد. در طی چند هفته این تغییر را به وضوح در او می‌شد دید. از یک انسان کاملاً شکست‌خورده و مفلوک به شخصیتی دارای اعتماد به نفس و الهام بخش تبدیل شد. حالا هر جا که می‌رود شهامت و جذبه از وجود او ساطع می‌شود. او با منظم کردن افکارش توانست اعتماد به نفس و باور به قدرت‌هایش را دوباره به‌دست آورد.

درپایان این فصل ازشما می‌پرسم برای اینکه اعتماد به نفستان را دوباره به‌دست بیاورید چه می‌توانید بکنید؟ برای غلبه بر احساس بی‌کفایتی و بالا بردن اعتماد به نفس ده قانون ساده و عملی به شما ارائه می‌دهم. تاکنون هزاران نفر از این قوانین استفاده کرده‌اند و به گفتهٔ خودشان به نتایج موفقیت‌آمیزی رسیده‌اند. شما هم این برنامه را دنبال کنید و به نیروهای خودتان ایمان بیاورید. شما هم احساس قدرت خواهید کرد.

۱ـ در ذهن خود تصویری از موفقیت حک کنید. به هیچ قیمتی اجازه ندهید این تصویر کم‌رنگ شود. ذهن شما هرروز این تصویر را کامل‌تر خواهد کرد. هرگز خودتان را انسان شکست‌خورده‌ای تصور نکنید و هرگز به واقعی بودن تصویر موفقیت‌تان شک نکنید. زیرا ذهن شما همیشه به دنبال کامل کردن و تحقق بخشیدن به چیزی است که تصور می‌کند. بنابراین بدون توجه به دشواری‌های لحظه‌ای که در آن قرار دارید همیشه تصور کنید که "موفق" هستید.

۲ـ هروقت یک فکر منفی در زمینهٔ قدرت‌های فردی‌تان به سراغ شما آمد، فوراً فکر مثبتی را بر زبان بیاورید تا اثر آن را خنثی کند.

۳ـ قوهٔ تخیل‌تان را آزاد بگذارید. موانع را از سر راه بردارید و آنها را به حداقل برسانید. مشکلات را باید به دقت مطالعه کنید و به‌طور مؤثر با آنها برخورد نمایید تا بتوانید آنها را برطرف کنید. ولی باید آنها را همان‌طور که هستند ببینید. اجازه ندهید به‌خاطر ترس‌تان از چیزی که هستند بزرگ‌تر جلوه کنند.

۴ـ از کارهای دیگران حیرت‌زده نشوید و سعی نکنید آنها را تقلید کنید. هیچ‌کس نمی‌تواند به کارآمدی خودِ **شما** باشد. همچنین به‌یاد داشته باشید که اکثر افراد برخلاف ظاهر و طرز رفتار متکی به نفسی که نشان می‌دهند اغلب به اندازهٔ خود شما می‌ترسند و به توانایی‌هایشان شک دارند.

۵ـ روزی ده مرتبه این کلمات مؤثر را تکرار کنید: «اگر خدا با تو باشد چه کسی می‌تواند در مقابلت بایستد؟» (رومیان، ۸:۳۱) (چند لحظه دست از خواندن کتاب بکشید، شمرده و با اطمینان این کلمات را **همین حالا** تکرار کنید.)

۶ـ به روان‌شناس خبره‌ای مراجعه کنید تا به شما کمک کند بفهمید چرا اینگونه هستید. ریشهٔ احساس حقارت و خودناباوری‌تان را که اغلب به

دوران کودکی برمی‌گردد پیدا کنید. شناخت خود، به درمان منتهی می‌شود.

۷ـ روزی ده بار جملهٔ زیر را در صورت امکان با صدای بلند تکرار کنید: «هرچه خدا از من بخواهد، با کمک مسیح می‌توانم انجام دهم، زیرا مسیح قدرت انجام آن را به من می‌بخشد.» (فیلیپیان، ۴:۱۳) این کلمات را همین حالا تکرار کنید. این جملهٔ جادویی مؤثرترین پادزهر موجود در کرهٔ زمین برای احساس حقارت است.

۸ـ یک ارزیابی واقعی از توانایی‌هایتان به عمل آورید و بعد آن را ده درصد بیشتر کنید. دچار خودپسندی نشوید اما برای خودتان احترام قائل باشید. به قدرت‌هایی که خداوند در وجودتان قرار داده ایمان بیاورید.

۹ـ خودتان را به خدا بسپارید. برای این کار کافی است بگویید: «خودم را به خدا می‌سپارم». بعد باور کنید که تمام قدرتی را که نیاز دارید، از او می‌گیرید. احساس کنید که این قدرت به درونتان سرازیر می‌شود. تکرار کنید که «ملکوت خدا در درون شماست.» (لوقا، ۱۷:۲۱) و به شکل قدرت کافی برای مواجه شدن با مسئولیت‌های زندگی در وجود شما متجلی شده است.

۱۰ـ به خودتان یادآوری کنید که خداوند با شماست و هیچ چیز نمی‌تواند شما را شکست بدهد. باور کنید که همین حالا دارید از او **قدرت** می‌گیرید.

۲

آرامشِ خاطر قدرت تولید می‌کند

در غذاخوری یک هتل با دو نفر دیگر سر میز صبحانه نشسته بودیم و داشتیم دربارهٔ اینکه شب قبل چطور خوابیده بودیم صحبت می‌کردیم. موضوع صحبت واقعاً خسته‌کننده بود. یکی شکایت می‌کرد که دیشب اصلاً خوابش نبرده است. می‌گفت تا صبح در رختخواب این پهلو و آن پهلو شده و غلتیده است. خیلی خسته به نظر می‌رسید. گفت: «فکر کنم بهتر است قبل رفتن به رختخواب اخبار گوش نکنم. دیشب رادیو را روشن کردم و یک عالمه مشکل به سراغم آمد.»

"یک عالمه مشکل" عبارت بسیار گویایی است. تعجبی ندارد که نتوانسته بود بخوابد. با خودش گفت: «شاید به‌خاطر قهوه‌ای است که قبل ازخوابیدن خوردم. حتماً همین‌طور است.»

مرد دیگری که سر میز ما بود گفت: «من که خیلی خوب خوابیدم. اخبار را در روزنامهٔ عصر خواندم و سرشب به اخبار رادیو گوش دادم و قبل از اینکه بخوابم وقت داشتم که آن را هضم کنم.» ادامه داد: «البته دیشب هم مثل هرشب از برنامه‌ای که برای به خواب رفتن دارم استفاده کردم.»

از او دربارهٔ آن برنامه سؤال کردم. جواب داد: «وقتی پسربچه بودم

پدرم که کشاورز بود عادت داشت وقت خواب، اعضای خانواده را در اتاق نشیمن جمع کند و برای ما قسمت‌هایی از کتاب مقدس را با صدای بلند بخواند. هنوز هم صدایش را در گوشم می‌شنوم. در واقع هر وقت آن آیه‌های کتاب مقدس به گوشم می‌رسد آنها را با طنین صدای پدرم می‌شنوم. بعد از دعا به اتاقم می‌رفتم و حسابی می‌خوابیدم. اما وقتی خانه را ترک کردم از خواندن کتاب مقدس و عادت دعا کردن هم دور شدم.

باید اقرار کنم که تا قبل از این فقط وقتی دچار مشکل می‌شدم دعا می‌کردم. اما چند ماه قبل من و همسرم که با مشکلات پیچیده‌ای مواجه شده بودیم تصمیم گرفتیم دوباره دعا کردن را شروع کنیم. برای ما خیلی مفید بود. بنابراین حالا من و او هرشب قبل از خوابیدن کتاب مقدس را می‌خوانیم و کمی دعا می‌کنیم. نمی‌دانم چطور این اتفاق افتاده ولی از آن وقت خیلی بهتر می‌خوابم و وضع و حالم خیلی بهتر شده است. در واقع این کار برایم به قدری مفید بوده که حتی وقتی در سفر هستم، مثل همین حالا، کتاب مقدس را می‌خوانم و دعا می‌کنم. دیشب به رختخواب رفتم و سرود بیست و سوم را خواندم. آن را بلند خواندم و حال خوشی پیدا کردم.»

به طرف مرد دیگر برگشت و گفت: «من با یک عالمه مشکل به رختخواب نرفتم، برعکس با ذهنی آرام خوابیدم.»

خُب حالا دو عبارت اسرارآمیز داریم: "یک عالمه مشکل" و "ذهنی آرام". شما کدام یک را می‌خواهید؟

رمز کار در تغییر نگرش ذهنی ماست. انسان باید یاد بگیرد که طرز فکرش را عوض کند و اگر چه تغییر طرز فکر نیازمند تلاش است، اما به مراتب راحت‌تر از زندگی کردن مطابق روال گذشته است. داشتن یک زندگی پر از فشار و نگرانی سخت است. زندگی سرشار از آرامش درونی، هماهنگ و بدون فشار عصبی راحت‌ترین نوع حیات است. تلاش اصلی در

رسیدن به آرامش ذهنی شامل تغییر دادن طرز فکر شماست تا آرام بگیرید و بتوانید هدیهٔ آرامش خداوند را بپذیرید.

بهترین مثالی که می‌توانم برای رسیدن به آرامش ذهنی نقل کنم ماجرایی است که هنگام سخنرانی در یکی از شهرها برای من اتفاق افتاد. قبل از رفتن پشت تریبون، پشت صحنه نشسته بودم و داشتم متن سخنرانی‌ام را مرور می‌کردم که مردی به‌طرفم آمد و گفت می‌خواهد دربارهٔ یک مسئلهٔ خصوصی با من صحبت کند.

گفتم که در آن لحظه نمی‌توانم با او صحبت کنم چون می‌خواستند مرا روی صحنه دعوت کنند، و از او خواستم که تا پایان سخنرانی صبر کند. همین‌طور که سخنرانی می‌کردم او را می‌دیدم که در گوشهٔ سالن بالا و پایین می‌رود ولی بعد از سخنرانی اثری از او ندیدم. او کارت ویزیتش را به من داده بود و از قرار معلوم از افراد بانفوذ آن شهر به‌شمار می‌رفت.

وقتی به هتل برگشتم، اگرچه دیروقت بود، ولی نگران آن مرد بودم و به او تلفن کردم. از تماس من تعجب کرد و گفت چون دیده من خیلی گرفتارم منتظر پایان سخنرانی نشده است. گفت: «فقط می‌خواستم با من دعا کنید. فکر کردم اگر شما با من دعا کنید شاید کمی آرامش ذهنی پیدا کنم.»

گفتم: «چیزی مانع نمی‌شود که نتوانیم همین حالا و پشت تلفن با هم دعا کنیم.»

کمی با تعجب گفت: «تا حالا نشنیده بودم که پشت تلفن هم می‌شود دعا کرد.»

گفتم: «چرا که نه؟ تلفن هم یک وسیلهٔ ارتباطی است. شما چند خیابان از من فاصله دارید ولی با استفاده از تلفن با هم هستیم. به‌علاوه خداوند در درون هر یک از ماست. او در هر دو طرف این ارتباط و در میان

ماست. او با تو و با من است.»

عاقبت گفت: بسیار خوب. دوست دارم شما برایم دعا کنید.»

چشمم را بستم و برای مردی که آن‌طرف خط بود دعا کردم. طوری دعا کردم که انگار با هم در یک اتاق هستیم. او می‌توانست دعایم را بشنود و خداوند هم دعایم را می‌شنید. وقتی دعایم تمام شد، پیشنهاد کردم: «تو دعا نمی‌کنی؟» جوابی نیامد. بعد از آن‌طرف خط صدای گریه شنیدم و اوگفت: «نمی‌توانم حرف بزنم.»

گفتم: «برو یکی دو دقیقه گریه کن، بعد برگرد و دعا کن. فقط به خدا بگو چه چیزی آزارت می‌دهد. فکر می‌کنم این یک خط اختصاصی است و کسی حرف‌هایت را نمی‌شنود، تازه اگر کسی هم بشنود اهمیتی ندارد. تا جایی که به ما مربوط می‌شود ما فقط دو صدای انسانی‌هستیم. هیچ‌کس نخواهد فهمید کدام یک از ما دارد با خدا حرف می‌زند.»

وقتی به این شکل به او دلگرمی دادم، شروع به دعا کرد. اول با تردید و بعد با سرعت سفرهٔ دلش را باز کرد و معلوم شد که دلش پر از نفرت، سرخوردگی و شکست است. عاقبت با صدایی محزون دعا کرد: «خدای عزیز، من خیلی پررو هستم که از تو می‌خواهم برایم کاری بکنی، چون من هرگز برای تو کاری نکرده‌ام. فکر می‌کنم خودت خوب می‌دانی که من چه آدم بی‌ارزشی هستم؛ اگرچه خودم را از تک وتا نمی‌اندازم. خدا جان، از تمام اینها حالم به هم می‌خورد. لطفاً کمکم کن.»

بعد من دوباره دعا کردم و از خداوند خواستم که دعای او را اجابت کند. گفتم: «خداوندا دوستم را در آن طرف خط در پناه خودت بگیر و به او آرامش عطا کن. به او کمک کن که تسلیم تو باشد و هدیهٔ آرامشت را بپذیرد.» بعد سکوت کردم و تا مدتی هیچ صدایی شنیده نشد. هرگز لحن صدای کسی را که در آن طرف خط شروع به حرف زدن کرد فراموش

نمی‌کنم: «همیشه این تجربه را به‌خاطر خواهم داشت و می‌خواهم بدانی که پس از مدت‌ها، در درونم احساس پاکی و شادی و آرامش می‌کنم.» آن مرد از روش ساده‌ای برای رسیدن به آرامش استفاده کرد. ذهنش را خالی کرد و آرامش را همچون هدیه‌ای از جانب خداوند پذیرفت.

پزشکی یک‌بار به من گفت: «بسیاری از بیماران جز طرز فکرشان هیچ مشکلی ندارند. من نسخهٔ معروفی دارم که به بعضی از آنها می‌دهم. اما این نسخه را درهیچ داروخانه‌ای نمی‌توانید بپیچید. نسخهٔ من آیه‌ای ازکتاب مقدس است (رومیان، ۱۲:۲). آن را برای بیمارانم نمی‌نویسم. آنها را وادار می‌کنم که آن را در کتاب مقدس پیدا کنند. این آیه می‌گوید: «...با تغییر دادن ذهنت عوض شو...» برای آنکه بیمارانم شادتر و سالم‌تر باشند باید ذهنیت‌شان را عوض کنند، به عبارت دیگر باید طرز فکرشان را تغییر بدهند. وقتی آنها آن "نسخه" را به کار می‌برند، عملاً به ذهنی دست پیدا می‌کنند که سرشار از آرامش است. این آرامش به آنها کمک می‌کند به سلامتی و سعادت برسند.»

یک روش ساده برای رسیدن به ذهنی سرشار از آرامش این است که ذهنتان را خالی کنید. در فصل دیگری از کتاب به این موضوع بیشتر می‌پردازیم؛ اما در اینجا می‌خواهم بر اهمیت پالایش ذهن به‌طور مرتب تأکید کنم. توصیه می‌کنم حداقل روزی دوبار و در صورت لزوم بیشتر از آن، ذهنتان را خالی کنید. به‌طور مشخص ازشما می‌خواهم که ذهنتان را از ترس‌ها، نفرت‌ها، نگرانی‌ها، حسرت‌ها و احساس گناه پاک کنید. صِرفِ تلاش برای پاک کردن ذهنتان به شما آرامش می‌دهد. آیا وقتی با کسی که به او اعتماد دارید درد دل می‌کنید و مطالب نگران‌کننده‌ای را که بر ذهنتان سنگینی می‌کند با او در میان می‌گذارید احساس سبک شدن نمی‌کنید؟ در مقام یک کشیش اغلب دیده‌ام که چقدر برای مردم اهمیت

دارد کسی را داشته باشند که بتوانند به او اعتماد کنند و هر چیزی که ذهنشان را آزار می‌دهد به او بگویند.

یک‌بار مراسم مذهبی را روی عرشهٔ ناوِ اس اس لورین، در مسیر هونولولو، اجرا کردم. در جریان سخنرانی‌ام پیشنهاد کردم کسانی که افکار نگران‌کننده‌ای در ذهن داشتند به پاشنهٔ کشتی بروند و در عالم خیال هر فکر نگران‌کننده‌ای را از ذهنشان خارج کنند، آن را به درون دریا بیاندازند و ناپدید شدنش را در شیار پشت سرکشتی تماشا کنند. قبول دارم که این پیشنهاد تا حدی بچه‌گانه بود. اما همان روز مردی به سراغم آمد و گفت: «من به پیشنهاد شما عمل کردم و از این احساس آسودگی که به من دست داده تعجب می‌کنم. قصد دارم تمام نگرانی‌هایم را در این سفر دریایی، موقع غروب آفتاب به دریا بریزم تا بتوانم آنها را کاملاً از ذهنم پاک کنم. هر روز آنها را می‌بینم که در اقیانوس عظیم زمان ناپدید می‌شوند. آیا در کتاب مقدس چیزی دربارهٔ «فراموش کردن چیزهایی که پشت سر گذاشته‌ایم نیامده است؟»

مردی که از پیشنهاد من استقبال کرد آدم احساساتی و بی‌دست و پایی نبود. برعکس، او مردی است که به دارا بودن قدرت ذهنی زیاد شهرت دارد و فرماندهٔ برجسته‌ای است.

البته فقط خالی کردن ذهن کافی نیست. وقتی ذهن خالی شد باید آن را با چیزی پر کرد. ذهن برای مدت طولانی نمی‌تواند خالی بماند. شما نمی‌توانید دائماً با یک ذهن خالی این‌طرف و آن‌طرف بروید. اقرار می‌کنم که بعضی از افراد از عهدهٔ این کار دشوار برمی‌آیند. اما به‌طور کلی لازم است که ذهن خالی شده را دوباره پر کنیم وگرنه افکار قدیمی و ناراحت‌کننده‌ای را که دور انداخته‌ایم دوباره مخفیانه به آن وارد می‌شوند.

برای پیشگیری از این اتفاق فوراً ذهن خود را از افکار خلاق و سالم

پر کنید. آنگاه وقتی ترس‌ها، نفرت‌ها و نگرانی‌هایی که مدت‌ها شما را آزار داده‌اند می‌خواهند دوباره وارد ذهن شما شوند، می‌بینند روی در ورودی ذهن شما تابلویی نصب شده که روی آن نوشته شده این اتاق "پر" است. به احتمال زیاد، افکار قدیمی تلاش می‌کنند وارد ذهن شما شوند چون مدت‌ها در آن زندگی کرده‌اند و آنجا را خانهٔ خودشان می‌دانند. اما افکار جدید و سالمی که در ذهنتان جا داده‌اید قوی‌تر و مستحکم‌تر از آنها هستند و می‌توانند افکار قدیمی را عقب برانند. به این ترتیب، افکار قدیمی خیلی زود تسلیم می‌شوند و شما را رها می‌کنند و شما تا آخر عمر از ذهنی سرشار از آرامش برخوردار خواهید شد.

گهگاه در طی روز به مجموعه‌ای از افکار آرامش‌بخش که به‌دقت انتخاب کرده‌اید فکر کنید. اجازه بدهید تصاویر ذهنی مربوط به آرامش‌بخش‌ترین صحنه‌هایی که تاکنون مشاهده کرده‌اید از ذهنتان عبور کند. مثلاً دره‌ای پر از گل را در سکوت غروب آفتاب همین‌طور که سایه‌ها بلند می‌شوند و خورشید پایین می‌رود پیش چشم مجسم کنید. یا نور نقره‌فام ماه را به یاد بیاورید که روی امواج ملایم دریا افتاده است. یا تصویر امواج دریا را که آرام آرام به ساحل شنی برخورد می‌کنند به‌خاطر بیاورید. این افکار آرامش‌بخش مانند یک داروی شفابخش روی ذهنتان اثر می‌کنند. پس اجازه بدهید در طی روز گاهی این تصاویر متحرک و آرامش‌بخش از ذهن شما عبور کنند.

از روش تلقین کلامی نیز استفاده کنید، یعنی بعضی کلمات آرامش‌بخش را با صدای بلند تکرار کنید. کلمات قدرت تلقینی زیادی دارند و صِرفِ بر زبان آوردن آنها خاصیت درمانی دارند. اگر مجموعه‌ای از کلمات وحشت‌آفرین را ادا کنید، می‌بینید که دچار حالت عصبی خفیف می‌شوید. احتمالاً دلتان فرو می‌ریزد و این مسئله بر تمام مکانیسم بدن

شما اثر منفی می‌گذارد. اما اگر کلمات آرامش‌بخش را با صدای بلند ادا کنید ذهن شما هم با آرامش به آنها جواب می‌دهد. از کلماتی مانند "آرامش" استفاده کنید. این کلمه را بارها آهسته بر زبان بیاورید. این کلمه از آهنگین‌ترین و زیباترین کلمات است و صرفِ بر زبان آوردن آن می‌تواند شما را در حالت آرامش قرار دهد.

کلمهٔ شفابخش دیگر "سکوت" است. این کلمه را برای خودتان آهسته تکرار کنید و همین‌طور که آن را می‌گویید سعی کنید آن را مجسم نمایید. کلماتی از این قبیل وقتی به این شکل به‌کار روند خاصیت شفابخشی دارند.

استفاده از شعر و متون کتاب مقدس هم مفید است. یکی از آشنایانم که از آرامش ذهنی قابل ملاحظه‌ای برخوردار بود عادت داشت جملات آرامش‌بخشی را که اینجا و آنجا پیدا می‌کرد روی کارت‌هایی بنویسد. همیشه یکی از این کارت‌ها را در کیف پولش داشت و مرتب به آن نگاه می‌کرد تا آن نوشته ملکهٔ ذهنش می‌شد. می‌گفت هر یک از این جملات که وارد ضمیر ناخودآگاهش می‌شد ذهنش را با آرامش "روغن‌کاری" می‌کرد. در واقع یک مفهوم آرامش‌بخش برای افکار ناراحت‌کننده حکم روغن را دارد. یکی از جملاتی که دوستم از آن استفاده می‌کرد متعلق به یک متن عرفانی قرن شانزده بود: «نگذار هیچ چیز تو را پریشان کند. نگذار هیچ چیز تو را بترساند. همه چیز جز خداوند از بین می‌رود. خدا تو را بس است.»

کلمات کتاب مقدس دارای ارزش درمانی زیادی هستند. آنها را به ذهن بسپارید و اجازه بدهید در ضمیر ناخودآگاه‌تان حل شوند. آنها مثل مرهم شفابخشی بر تمام ساختار ذهنی شما اثر می‌گذارند. این یکی از ساده‌ترین و در عین حال مؤثرترین روش‌های رسیدن به آرامشِ خاطر است.

فروشنده‌ای در مورد حادثه‌ای که در یکی از هتل‌های شمال مرکزی آمریکا اتفاق افتاده بود با من صحبت می‌کرد. او عضو گروهی از تاجران و که در آن هتل کنفرانس داشتند. یکی از اعضای گروه بسیار عصبی بود. بد اخلاق بود، با همه بحث می‌کرد و بی‌قرار نشان می‌داد. همهٔ کسانی که در آن کنفرانس شرکت داشتند او را خوب می‌شناختند و می‌دانستند که زیر فشار شدید عصبی است. اما عاقبت رفتار آزاردهندهٔ او همه را عصبی کرد. این فرد عصبی کیف مسافرتی‌اش را باز کرد، بطری دارویی را که به نظر بدمزه می‌آمد بیرون آورد و مقدار زیادی از آن را برای خودش در لیوان ریخت. وقتی از او پرسیدند چه دارویی مصرف می‌کند، با ناراحتی گفت: «ای، این هم یک جور داروی اعصاب است. دلم می‌خواهد آن را زمین بزنم و هزار تکه کنم. آنقدر زیر فشار هستم که از خودم می‌پرسم کِی داغون می‌شوم. سعی می‌کنم کسی نفهمد ولی فکر کنم شماها هم فهمیده‌اید که عصبی هستم. این دارو را به من توصیه کرده‌اند و تا حالا چندین بطری‌اش را مصرف کرده‌ام ولی انگار تأثیری ندارد.»

از این حرف او همه به خنده افتادند. بعد یک‌نفر با لحن مهربانی گفت: «بیل، من چیزی از آن دارویی که مصرف می‌کنی نمی‌دانم. شاید داروی خوبی باشد. احتمالاً خوب است ولی می‌توانم دارویی برای اعصابت به تو بدهم که از آن خیلی بهتر است. از مؤثر بودنش مطمئن هستم چون خودم را خوب کرده و راستش را بخواهی، وضع من خیلی بدتر از تو بود.»

بیل پرسید: «این چه دارویی است؟»

آن مرد دستش را داخل کیفش برد و کتابی بیرون آورد.

- این کتاب داروی من است و واقعاً داروی مؤثری است. فکر کنم برایت عجیب باشد که کتاب مقدس را در کیفم می‌گذارم و با خودم این‌طرف و آن‌طرف می‌برم. ولی اهمیتی نمی‌دهم مردم چه می‌گویند. دو

سال است که این کتاب را در کیفم گذاشته‌ام و زیـر قـسمت‌هـایی از آن را که به من آرامش‌خاطر می‌دهد خط کشیده‌ام. برای من خیلی کارساز بوده و فکر می‌کنم به تو هم کمک خواهد کرد. چرا آن را آزمایش نمی‌کنی؟

سایر افراد با علاقه به آن موعظهٔ غیر معمول گوش می‌کردند. آن مرد عصبی در صندلی‌اش فرو رفته بود. سخنران وقتی دیـد حـرف‌هـایش روی دیگران اثر گذاشته ادامه داد: «یک شب در یک هتل تجربهٔ عجیبی داشتم که باعث شد خواندن کتاب مقدس را عادت خـودم کـنم. حـسابی عـصبی شده بودم. برای یک سفر کاری از شهرم خـارج شـده بـودم و دیروقـت در حالی که حسابی عصبی بودم به اتاقم رفتم. سعی کردم چند تا نامه بنویسم اما تمرکز نداشتم. در اتاق بالا و پایین می‌رفتم و سعی مـی‌کـردم روزنامـه بخوانم اما این کار هم مرا عصبانی می‌کرد؛ پس تصمیم گرفتم بروم چیزی بنوشم، هر چیزی که باعث شود تا از خودم دور بشوم.

همین‌طور که کنار میز توالت ایستاده بودم چشمم بـه کـتـاب مقـدس افتاد که روی میز بود. انجیل‌های زیادی در اتاق هتل‌هـای مختلـف دیـده بودم ولی هرگز هیچ‌کدام از آنها را باز نکـرده و نخوانـده بـودم. بـه‌هرحـال چیزی مرا وادار کرد آن کتاب را در دسـت بگیـرم. یکـی از سـرودها را بـاز کردم و شروع به خواندن کردم. یادم هست که آن سرود را ایستاده خوانـدم بعد نشستم و سرود دیگری خواندم. به خوانـدن آن کتـاب علاقمنـد شـده بودم اما بیشتر از خودم تعجب می‌کردم ـ من و خواندن کتاب مقدس! جالب بود! ولی به خواندن آن ادامه دادم.

به زودی بـه سـرود بیـست و سـوم رسـیدم. در زمـان کـودکی آن را یادگرفته بودم و تعجب می‌کردم که هنوز بیـشتر آن را از حفـظ مـی‌دانـم. سعی کردم آن را از حفظ بخوانم به‌خصوص جمله‌ای که می‌گوید: «به‌سوی آب‌های آرام هدایتم می‌کند و جان مرا تازه می‌سازد». این جملـه را خیلـی

دوست دارم. یک جوری روی من اثر گذاشت. نشستم و آن را دوباره و دوباره تکرار کردم. آنقدر این جمله را تکرار کردم که خوابم برد.

خیلی خوب خوابیدم اگرچه فقط پانزده دقیقه خوابم برده بود ولی وقتی بیدار شدم مثل این بود که یک شب کامل خوابیده باشم باطراوت و سرحال بودم. هنوز احساس نشاط آن لحظه را به‌یاد دارم. بعد متوجه شدم که چقدر آرامش‌خاطر دارم و به خودم گفتم: «عجب؟ چرا این همه وقت از چیزی به این خوبی غافل بودم؟»

گفت: «بنابراین بعد از آن تجربهٔ یک کتاب مقدس خریدم، کتاب کوچکی که بتوانم در کیفم بگذارم و از آن وقت تا حالا همه‌جا همراهم است. صادقانه می‌گویم خواندن آن را دوست دارم و دیگر مثل گذشته عصبی نیستم.» اضافه کرد: «پس بیل، تو هم آن را آزمایش کن، و ببین آیا مؤثر نیست؟»

بیل آن را آزمایش کرد و هنوز هم دارد آزمایش می‌کند. گفت این کار در اول برایش کمی عجیب و سخت بوده و فقط وقتی کسی در اطرافش نبوده کتاب مقدس را به‌طور پنهانی می‌خوانده است. دلش نمی‌خواست مردم او را آدم مقدس یا پرهیزکاری بدانند. اما حالا در قطار و هواپیما یا هر جای دیگری آن را بیرون می‌آورد و می‌خواند و می‌گوید "خیلی برایش مفید است."

به من گفت: «دیگر نیازی به خوردن داروی اعصاب ندارم.»

این برنامه در مورد بیل کارساز بود چون حالا به راحتی با دیگران کنار می‌آید. بر احساسات و عواطفش مسلط است. آن دو نفر فهمیدند که رسیدن به آرامش خاطر کار پیچیده‌ای نیست. **فقط باید ذهن را با افکاری** تغذیه کرد که آرامش‌بخش هستند. **فقط کافی است ذهنتان را با افکار** آرامش‌بخش پر کنید تا به آرامش برسید. **به همین سادگی.**

راه‌های عملی دیگری هم هست که به آن وسیله می‌توانید به آرامش و آسودگی برسید. یکی از این راه‌ها کنترل نحوهٔ صحبت کردن است. بر اساس کلماتی که به‌کار می‌بریم و لحنی که آنها را ادا می‌کنیم می‌توانیم خودمان را هیجان‌زده، عصبی و ناراحت کنیم. می‌توانیم با حرف زدن به نتایج مثبت یا منفی برسیم. با طرز صحبت‌کردنمان می‌توانیم واکنش افراد را کنترل کنیم. با ملایمت صحبت کنید تا آرامش خاطر داشته باشید.

وقتی در جمعی صحبت کردن شکل ناراحت‌کننده‌ای پیدا می‌کند سعی کنید افکار آرامش‌بخشی را در صحبت‌هایتان بگنجانید. توجه کنید که چطور این افکار فشارهای عصبی را خنثی می‌کنند. مثلاً موقع صبحانه، اگر از مسائل و انتظارات ناخوشایند صحبت کنید، احساس خوبی در آن روز نخواهید داشت. تعجبی ندارد که کارها مطابق با آن انتظارات منفی خراب می‌شوند . گفت‌وگوی منفی بر شرایط محیط تأثیر منفی می‌گذارد. مطمئناً صحبتی که پرتنش و عصبی است ناراحتی درونی ما را بیشتر می کند.

اما اگر هر روز را با نگرش‌های مثبت و شاد و آرامش‌بخش آغاز کنید آن روز خوشایند و پرموفقیت خواهد بود. این نگرش‌ها عوامل مؤثر و تعیین‌کننده‌ای در به‌وجود آوردن شرایط رضایت‌بخش هستند. اگر می‌خواهید آرامش خاطر داشته باشید باید مراقب نحوهٔ صحبت‌کردنتان باشید.

بسیار اهمیت دارد که تمام افکار منفی را از صحبتتان کنار بگذارید زیرا آنها موجب بروز تنش و ناراحتی در درون شما می‌شوند. برای مثال اگر با عده‌ای مشغول صرف نهار هستید نگویید که "کمونیست‌ها به‌زودی همهٔ آمریکا را می‌گیرند". زیرا در وهلهٔ اول قرار نیست چنین چیزی اتفاق بیفتد و در وهلهٔ دوم با گفتن چنین چیزی در ذهن دیگران واکنش منفی و ناامیدکننده‌ای به وجود می‌آورید. این حرف‌ها بدون تردید بر دستگاه

گوارش اثر منفی می‌گذارد. این اظهار نظر ناامیدکننده بر نگرش تمام کسانی که سر میز حاضر هستند اثر منفی می‌گذارد و تمام آنها با احساس ناراحتی از سر میز بلند می‌شوند. آنها همچنین با این احساس از شما جدا می‌شوند که دنیا به هم ریخته است. مواقعی هست که باید با این سؤالات ناخوشایند مواجه شویم و با آنها به‌طور بی‌طرفانه و با قاطعیت برخورد کنیم. هیچ‌کس به اندازهٔ من از کمونیسم نفرت ندارد اما برای اینکه آرامش خاطرم را حفظ کنم دربارهٔ آن حرف نمی‌زنم. صحبت‌های شخصی و گروهی‌تان را از عبارات مثبت، شاد، خوشبینانه و رضایت‌بخش پر کنید.

کلماتی که به‌کار می‌بریم تأثیر مستقیم و تعیین‌کننده‌ای بر افکار ما دارند. افکار کلمات را می‌سازند چون کلمات محمل افکار هستند. اما کلمات در عین‌حال بر افکار ما اثر می‌گذارند و اگر نگرش ما را نسازند مطمئناً آن را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. در واقع چیزی که به نام فکر می‌شناسیم با صحبت کردن آغاز می‌شود. بنابراین اگر صحبت‌های عادی‌مان را به‌دقت بررسی کنیم، تحت انضباط در آوریم و عبارات آرامش‌بخش را در آن بگنجانیم، افکار آرامش‌بخش خواهیم داشت و در نهایت به آرامش خاطر می‌رسیم.

روش مؤثر دیگر برای رسیدن به آرامش خاطر تمرین روزانهٔ سکوت است. هر یک از ما باید سعی کند که در طی بیست و چهار ساعت حداقل پانزده دقیقه در سکوت کامل به‌سر ببرد. به تنهایی به ساکت‌ترین مکانی که در اختیار شماست بروید و برای پانزده دقیقه آنجا بنشینید یا دراز بکشید و هنر سکوت را تمرین کنید. با هیچ‌کس صحبت نکنید. چیزی ننویسید. چیزی نخوانید. هر چه می‌توانید کمتر فکر کنید. ذهن خود را به شکل خنثی درآورید. ذهن خود را خاموش و غیر فعال تصور کنید. در ابتدا این کار چندان آسان نخواهد بود زیرا افکار گوناگون ذهن شما را بر هم می‌زنند

اما در اثر تمرین کارایی بیشتری به‌دست می‌آورید. ذهن خود را مانند سطح آب یک استخر تصور کنید، تا مـی‌توانیـد آن را بـی‌حرکـت مجـسم کنیـد به‌طوری که حتی یک موج کوچک هم در آن نباشد. وقتی به حالت سکون رسیدید آنگاه به دنبال شنیدن عمیق‌تـرین صـداهای همـاهنگی، زیبـایی و خداوند باشید که در جوهر سکوت شنیده می‌شوند.

متأسفانه مردم آمریکا در این تمرین مهارت ندارند، جای تأسف اسـت، چون به قول توماس کارلایل: «سکوت عنصری است کـه در آن کارهـای بزرگ شکل می‌گیرند.» نسل جدید مردم آمریکا چیزی را گم کرده‌انـد کـه پدربزرگانمان آن را مـی‌شـناختند و شخصیتـشان را شـکل داده بـود. ایـن گم‌کرده همان سکوت جنگل‌ها یا دشت‌های دوردست است.

شاید کمبود آرامش درون ما تا حدی مربوط به تـأثیر سـر و صـدا بـر روی دستگاه عصبی ما در دوران جدید است. آزمایشات علمـی نـشان داده است که سر و صدا در محیط کار، زندگی و خواب ما تا حد زیـادی کـارایی ما را کاهش می‌دهد. بر خلاف عقیدهٔ عمومی، جای تردید است که بتـوانیم کاملاً دستگاه بدنی، ذهنی یا عصبی‌مان را با سر و صدا تطبیق بدهیم. هـر چقدر هم که یک صدای تکراری برای ما آشنا باشد هرگز ضمیر ناخودآگـاه ما آن را ناشنیده رها نمی‌کند. بوق ماشین‌ها، غرش هواپیماهـا، و صـداهای گوش‌خراش دیگـر عمـلاً باعـث فعالیـت‌هـای جـسمی در هنگـام خـواب می‌شوند. تکانه‌هایی که ازطریق این صداها به اعصاب ما منتقل مـی‌شـوند موجب حرکات عضلانی می‌شوند کـه میـزان اسـتراحت واقعـی را کـاهش می‌دهند. اگر این واکنش شـدید باشـد رنـگ و بـوی شـوک عـصبی پیـدا می‌کند.

برعکس، سکوت تمرینی شفابخش، آرامش‌بخش و سالم است. اسـتار دیلی می‌گوید: «تا جایی که خبر دارم هر کدام از آشنایان من که بلد اسـت

تمرین سکوت کند و این تمرین را انجام می‌دهد هرگز بیمار نشده است. متوجه شده‌ام که ناراحتی‌های خودم وقتی به سراغم می‌آیند که نمی‌توانم میان سخن گفتن و سکوت کردن تعادل برقرار کنم.» استار دیلی معتقد است که رابطهٔ نزدیکی میان سکوت و شفای روح وجود دارد. احساس آسودگی که پس از تمرین سکوت کامل به دست می‌آید دارای خاصیت درمانی بسیار با ارزشی است.

در شرایط زندگی امروزی و آهنگ پرشتاب آن، تمرین سکوت مانند روزگار پدربزرگ‌های ما کار ساده‌ای نیست. امروزه وسایل پر سر و صدای زیادی وجود دارند که در روزگار قدیم از آنها خبری نبود. همین‌طور برنامهٔ روزانهٔ ما پرمشغله‌تر از زندگی پدربزرگ‌های ماست. فضا در دنیای امروزی از بین رفته و ظاهراً سعی داریم عامل زمان را هم از بین ببریم. به ندرت برای کسی امکان دارد که در اعماق جنگل قدم بزند یا در کنار دریا بنشیند یا بر قلهٔ کوه یا روی عرشهٔ یک کشتی در وسط اقیانوس به مراقبه بپردازد. اما وقتی چنین تجربیاتی داریم می‌توانیم تصویر آن صحنهٔ آرام و احساسمان را در آن لحظه، درست مثل وقتی که واقعاً در آن صحنهٔ طبیعی قرار داریم، بر پردهٔ ذهنمان نقاشی کنیم و خاطرهٔ آن را زنده کنیم. در واقع وقتی آن خاطره را زنده می‌کنید ذهن شما مایل است هر عامل ناخوشایندی را که در موقعیت واقعی وجود دارد حذف کند. دیدن آن صحنه در ذهن معمولاً بهتر از صحنهٔ واقعی است زیرا ذهن تمایل دارد که فقط جنبه‌های زیبای آن صحنه را در خاطرهٔ شما بازسازی کند.

برای مثال، حالا که این جمله‌ها را می‌نویسم روی بالکن یکی از زیباترین هتل‌های جهان یعنی هتل رویال هاوایی در منطقهٔ مشهور و رویایی وی‌کی‌کی هونولولو نشسته‌ام. دارم به باغی نگاه می‌کنم که درختان نخل زیبایی دارد و آنها در نسیم ملایم تکان می‌خورند. هوا آکنده از عطر

گل‌های شگفت‌انگیز است. باغ پر از گل ختمی است که در این جزایر دو هزار نوع از آن را می‌توان دید. در بیرون پنجرهٔ اتاقم درختان پاپایا پر از میوه‌های رسیده هستند. درخشش رنگ روشن پوینسیانا و رنگ قرمز درختان جنگلی به شکوه این صحنه می‌افزایند. شاخهٔ درختان اقاقیا زیر بار گل‌های سفیدشان خم شده است.

اقیانوس آبی که این جزایر را در بر گرفته تا افق امتداد پیدا می‌کند. امواج سفید به طرف ساحل می‌آیند و اهالی هاوایی و همسفران من با مهارت و زیبایی مشغول موج‌سواری و قایق‌سواری هستند. روی هم رفته این صحنه زیبایی خیره‌کننده‌ای دارد. این منظره همین‌طور که اینجا نشسته‌ام و دارم دربارهٔ قدرتی می‌نویسم که در اثر آرامش خاطر ایجاد می‌شود تأثیر شفابخشی بر من دارد که قابل توصیف نیست. انگار مسئولیت‌های زندگی روزمره خیلی از من دور شده‌اند. اگرچه برای این در هاوایی هستم تا سخنرانی‌هایی ارائه دهم و این کتاب را بنویسم، آرامشی که این محیط را پر کرده مرا نیز در بر گرفته است. اما می‌دانم وقتی به خانه‌ام در نیویورک که هشت هزار کیلومتر از هاوایی فاصله دارد برگردم، تنها آن موقع است که واقعاً می‌توانم از این همه زیبایی چشمگیر لذت ببرم. آن را در حافظه‌ام به عنوان با ارزش‌ترین جای دنجی که ذهنم می‌تواند در روزهای پر مشغله‌ای که در پیش است به آن پناه ببرد حفظ خواهم کرد. اغلب وقتی از این محلِ باصفا دور هستم در خاطراتم به اینجا برمی‌گردم تا در کنار ردیف درختان نخل و امواج کف‌آلود ساحل وی‌کی‌کی آرامشِ‌خاطر پیدا کنم.

ذهنتان را از تمام تجربیات آرامش‌بخشی که دارید پر کنید، بعد در خاطراتتان سفر کوتاه و برنامه‌ریزی‌شده‌ای را به مقصد آنها ترتیب دهید. باید یاد بگیرید که راحت‌ترین راه رسیدن به یک ذهن آسوده آفریدن یک

ذهن آسوده است. این کار با تمرین و به‌کار بستن اصول ساده‌ای که در اینجا به‌طور خلاصه ارائه می‌شود امکان‌پذیر است. ذهن ما با سرعت به آموزش و انضباط پاسخ می‌دهد. می‌توانید کاری کنید که ذهنتان هرچیزی که بخواهید به شما پس بدهد اما به یاد داشته باشید که ذهن تنها چیزی را می‌تواند پس بدهد که ابتدا به آن داده شده باشد. ذهنتان را با تجربیات، کلمات و افکار آرامش‌بخش پر کنید تا سرانجام به منبعی از تجربیات آرامش‌بخش تبدیل شود. منبعی که می‌توانید برای طراوت بخشیدن و تازه کردن روحتان به آن مراجعه کنید.

شبی را مهمان دوستی بودم که خانه‌ای بسیار دوست‌داشتنی دارد. صبح روز بعد در اتاق نهارخوری منحصر به‌فردی صبحانه خوردیم. چهار دیوار اتاق را نقاشی‌های دیواری زیبایی از مناظر روستایی پوشانده بود که میزبانم دوران کودکی‌اش را در آنجا گذرانده بود. منظره‌ای بود از تپه‌های مواج، دره‌هایی با شیب ملایم و رودهای زلال که نور آفتاب بر آنها افتاده بود. راه‌هایی که در میان چمنزارهای زیبا پیچ و تاب می‌خوردند. خانه‌های کوچکی مثل نقطه در آن منظره دیده می‌شدند. در وسط تصویر، کلیسایی سفید با برج‌های بلندی در اطرافش به چشم می‌خورد.

میزبانم همین‌طور که صبحانه می‌خوردیم در حالی که به نقاط جالبی در نقاشی‌های دیواری اشاره می‌کرد از منطقه‌ای که دوران جوانی‌اش را در آن گذرانده بود حرف می‌زد. بعد گفت: «بیشتر اوقات وقتی در این نهارخوری می‌نشینم در خاطراتم به تمام این نقاط سر می‌زنم و یاد روزگار گذشته را زنده می‌کنم. مثلاً به یاد می‌آورم که پسربچه‌ای بودم و پای برهنه در آن کوچه بالا می‌رفتم. هنوز یادم هست که چطور آن خاک پاک میان انگشتان پایم می‌رفت. چه بعدازظهرهای تابستان که در آن رودخانه ماهی قزل‌آلا گرفتم و چه زمستان‌هایی که از آن تپه‌ها سُر می‌خوردم و پایین می‌آمدم.

لبخندی زد و گفت: «این کلیسایی است که وقتی بچه بودم به آن می‌رفتم. در آن کلیسا می‌نشستم و به موعظه‌های طولانی گوش می‌دادم ولی چیزی که به یاد می‌آورم مهربانی و سادگی زندگی مردمی است که به کلیسا می‌آمدند. می‌توانم اینجا بنشینم و سرودهایی را به خاطر بیاورم که وقتی با پدر و مادرم بر روی نیمکت کلیسا می‌نشستیم می‌شنیدیم. آنها مدت‌ها است که در گورستان کنار کلیسا دفن شده‌اند. اما در خاطراتم می‌روم و کنار قبرشان می‌ایستم و صدایشان را می‌شنوم که مثل روزگار گذشته با من حرف می‌زنند. این روزها خیلی خسته می‌شوم و گاهی عصبی و نگران هستم. نشستن در اینجا و برگشتن به روزگاری که آرامش خاطر داشتم و زندگی برایم شگفت‌انگیز بود تا حد زیادی به من کمک می‌کند. با این کار آرامش پیدا می‌کنم.»

شاید ما نتوانیم چنان نقاشی‌هایی روی دیوارهای اتاق نهارخوری‌مان داشته باشیم ولی می‌توانیم آن نقاشی‌ها را روی دیوارهای ذهنمان بگذاریم: تصاویری از زیباترین تجربیات زندگی. زمانی را با افکاری که این تصاویر به شما القا می‌کنند بگذرانید. صرف نظر از اینکه چقدر ممکن است گرفتار باشید یا اینکه چه مسئولیت‌هایی بر عهدهٔ شماست این تمرین ساده و در عین حال منحصر به فرد که در موارد بسیاری مؤثر بوده، ممکن است برای شما نیز مفید باشد. این تمرین آسان است و راه ساده‌ای برای رسیدن به آرامش‌خاطر پیش پای شما می‌گذارد.

در مورد آرامش درونی نکته‌ای هست که به‌خاطر اهمیتش باید آن را توضیح بدهم. اغلب متوجه شده‌ام کسانی که آرامش درونی ندارند قربانی مکانیسم تنبیه شخصی هستند. زمانی مرتکب گناه شده‌اند و احساس گناه آنها را آزار می‌دهد. آنها صمیمانه به دنبال بخشش الهی بوده‌اند و می‌دانیم خداوند مهربان کسانی را که واقعاً طلب بخشش کنند می‌بخشد. اما ذهن

بشر دارای خصوصیت عجیبی است بدین معنا که گاهی انسان خودش را نمی‌تواند ببخشد.

انسان احساس می‌کند که سزاوار مجازات است و بنابراین همیشه در انتظار این مجازات به‌سر می‌برد در نتیجه همیشه وحشت دارد که اتفاق بدی خواهد افتاد. برای اینکه انسان در چنین شرایطی به آرامش خاطر برسد باید شدیدتر فعالیت کند. او فکر می‌کند که کار سخت باعث می‌شود کمتر احساس گناه کند. پزشکی به من گفت که در طبابتش به موارد زیادی از ناراحتی عصبی برخورد کرده که ریشهٔ آنها به احساس گناه برمی‌گشته است. بیمار به‌طور ناخودآگاه سعی می‌کند که با اضافه کاری بیش از حد این احساس گناه را جبران کند. او ناراحتی عصبی‌اش را به احساس گناه مربوط نمی‌داند بلکه فکر می‌کند در اثر اضافه‌کاری به آن دچار شده است. این پزشک گفت: «اگر این افراد در وهلهٔ اول از آن احساس گناه به‌طور کامل رهایی پیدا کرده بودند دلیلی نداشت که به خاطر کار زیاد دچار ناراحتی عصبی بشوند.» در چنین شرایطی رسیدن به آرامش خاطر با رها شدن از احساس گناه و فشار عصبی حاصل از آن و با درمان شفابخش خداوند امکان‌پذیر می‌شود.

هنگام اقامت در هتلی که چند روزی برای نوشتن مطالبی به آنجا رفته بودم با مردی اهل نیویورک برخورد کردم که از قبل کمی او را می‌شناختم. او یک مدیر تجاری بود که به‌شدت تحت فشار قرار داشت و خیلی عصبی بود. زیر نور آفتاب روی یک صندلی حصیری نشسته بود. با دعوت او کنارش نشستم و مشغول صحبت شدیم.

گفتم: «خوشحالم که می‌بینم برای استراحت‌کردن نقطه‌ای زیبا را انتخاب کرده‌ای.»

با لحن عصبی جواب داد: «دلیلی ندارد که اینجا باشم. کارهای زیادی

است که باید در خانه انجام بدهم. فشار وحشتناکی را تحمل می‌کنم. به‌خاطر کار زیاد از پا افتاده‌ام. عصبی هستم و نمی‌توانم بخوابم. خیلی زود عصبانی می‌شوم. همسرم اصرار کرد که برای یک هفته اینجا بیایم. دکترها می‌گویند مریضی خاصی ندارم و اگر بتوانم منطقی فکر کنم و آرامش داشته باشم حالم خوب می‌شود.» با عصبانیت پرسید: «ولی آخر چطور می‌شود آرامش داشت بعد نگاه غم‌انگیزی به من انداخت و گفت: «دکتر، حاضرم هر چیزی دارم بدهم که آرامش‌خاطر پیداکنم و آرام بشوم. در این دنیا بیشتر از این چیزی نمی‌خواهم.»

کمی با هم حرف زدیم و معلوم شد که او همیشه نگران است که اتفاق شومی برایش خواهد افتاد. سال‌ها انتظار داشته که بلای وحشتناکی بر سر همسرش یا بچه‌هایش یا خانه‌اش بیاید.

تحلیل بیماری او کار سختی نبود. نگرانی او از منبعی دوگانه سرچشمه می‌گرفت: از نگرانی‌های دوران کودکی و تجربهٔ احساس گناه در بزرگسالی. مادرش همیشه فکر می‌کرد اتفاق بدی خواهد افتاد و پسرش اضطراب او را به‌طور ناخودآگاه جذب کرده‌بود. بعداً خود او مرتکب گناهانی شده بود و ضمیر ناخودآگاهش به او می‌گفت که باید خودش را مجازات کند. او قربانی مکانیسم مجازات کردن خود شده بود. در نتیجهٔ این ترکیب شوم او را در این حالت عصبی شدید می‌دیدم.

وقتی صحبتمان تمام شد لحظه‌ای در کنار صندلی‌اش ایستادم. کسی نزدیک ما نبود بنابراین کمی با تردید پیشنهاد کردم: «مایل هستی با تو دعا کنم؟» به نشانهٔ موافقت سرش را تکان داد و من دستم را روی شانه‌اش گذاشتم و دعا کردم: «عیسای عزیز، همان‌طور که در گذشته مردم را درمان کردی و به آنها آرامش دادی حالا هم به این مرد شفا بده. او را از بخشایش کامل خودت برخوردار گردان. به او کمک کن تا خودش را

ببخشد. او را از تمام گناهانش جدا کن و بگذار بداند که تو او را به‌خاطر آنها سرزنش نمی‌کنی. او را از آن گناهان رهایی ببخش. پس از آن بگذار که آرامشت در ذهن، روح و بدن او جاری شود.»

با حالت عجیبی به من نگاه کرد و بعد رویش را برگرداند، چشمانش پر از اشک شده بود و نمی‌خواست من آنها را ببینم. هر دوی ما کمی خجالت‌زده شده بودیم و من از او جدا شدم. ماه‌ها بعد که او را دیدم گفت: «آن روز که برایم دعا کردی چیزی اتفاق افتاد. احساس عجیبی از آرامش و شفا یافتن در من پیدا شد. به‌طور عجیبی احساس کردم که آرام شده‌ام، آرامش خاطر دارم و شفا پیدا کرده‌ام.

حالا او به‌طور مرتب به کلیسا می‌رود و هر روز کتاب مقدس را می‌خواند. از قوانین خداوند پیروی می‌کند و قدرت معنوی زیادی پیدا کرده‌است. او مردی سالم و شاد است زیرا در قلب و ذهنش آرامش دارد.

۳

چگونه همیشه پر انرژی باشیم

یک توپ‌پرتاب‌کن بیسبال که در لیگ اصلی بازی می‌کرد یک بار باید در دمای هوای بالاتر از سی‌وهشت درجه مسابقه می‌داد. در اثر تلاش آن روز بعدازظهر، نیم کیلو وزن کم کرد. در مرحله‌ای از بازی انرژی‌اش افت کرد. روش او برای بازگرداندن انرژی منحصر به فرد بود. او فقط این آیه از تورات را چند بار تکرار کرد: «اما آنانی که به خداوند امید بسته‌اند، نیروی تازه می‌یابند و مانند عقاب اوج می‌گیرند، می‌دوند و خسته نمی‌شوند، راه می‌روند و ناتوان نمی‌گردند» (اشعیا، ۴۰:۳۱)

فرانک هیلر، همان توپ‌پرتاب‌کنی که این کار را تجربه کرده بود، گفت که بلند تکرار کردن این آیه در منطقهٔ پرتاب توپ واقعاً باعث تجدید نیروی او شده بود؛ به‌طوری که توانسته بود مسابقه را به پایان ببرد و باز هم انرژی داشته باشد. او روش کارش را این‌طور توضیح داد: «من فکری را از ذهنم گذراندم که انرژی زیادی تولید می‌کرد.»

اینکه فکر کنیم چه احساسی داریم تأثیر آشکاری بر احساس واقعی ما دارد. اگر ذهنتان به شما بگوید خسته هستید، مکانیسم بدن شما، اعصاب و عضلاتتان این واقعیت را می‌پذیرند. اگر ذهن شما به‌طور جدی به

موضوعی علاقمند باشد می‌توانید تا هر وقت که بخواهید به فعالیتی که به آن موضوع مربوط می‌شود ادامه دهید. مذهب از طریق افکار ما عمل می‌کند. در واقع مذهب نظام انضباط فکری است. فراهم کردن اندیشه‌های مذهبی برای ذهن می‌تواند انرژی شما را افزایش دهد. به شما کمک می‌کند تا با القای این فکر که از حمایت کافی و منابع قدرت برخوردار هستید فعالیت چشمگیری داشته باشید.

یکی از دوستانم در کانتیکات زندگی می‌کند. او که مردی فعال و سرشار از نیروی حیات و قدرت است می‌گوید که مرتب به کلیسا می‌رود تا "باطری‌هایش را شارژ کند". تصورش از رفتن به کلیسا درست است. خداوند منبع انرژی است: او منبع انرژی در دنیا است، انرژی الکتریکی و انرژی معنوی! در واقع تمام صورت‌های انرژی از خالق یکتا سرچشمه می‌گیرند. کتاب مقدس بر این نکته تأکید می‌کند: «او به خستگان نیرو می‌بخشد و به ضعیفان قدرت عطا می‌کند.» (اشعیا، ۲۹: ۴۰)

کتاب مقدس در جملهٔ دیگری فرایند نیرو گرفتن و دوباره نیرو گرفتن از خداوند را چنین شرح می‌دهد: «زیرا زندگی و حرکت و هستی از اوست». (اعمال رسولان، ۲۸: ۱۷)

ارتباط با خداوند در درون ما جریانی از همان نوعِ انرژی به وجود می‌آورد که جهان را دوباره می‌سازد و هرسال فصل بهار را تازه می‌کند. هنگامی که از طریق فرایندهای فکری‌مان در ارتباط معنوی با خداوند قرار می‌گیریم، انرژی الهی در درون شخصیت ما جریان پیدا می‌کند. وقتی ارتباط با انرژی الهی قطع می‌شود شخصیت فرد به تدریج از لحاظ جسمی، ذهنی و روحی تحلیل می‌رود. یک ساعت الکتریکی که به منبع انرژی متصل است از کار نمی‌ایستد و تا بی‌نهایت، زمان دقیق را نشان می‌دهد. آن را از برق بکشید، می‌بینید که از کار می‌افتد. چون ارتباطش را با نیرویی

که در جهان جریان دارد از دست داده است. به‌طور کلی، این فرایند در تجربهٔ انسانی نیز، البته به شکلی غیر مکانیکی، عمل می‌کند.

سال‌ها پیش در یک سخنرانی شرکت کردم، سخنران در حضور جمع بی‌شمار حاضران ادعا می‌کرد که در طی سی سال گذشته هرگز خسته نشده است. گفت که سی سال قبل تجربه‌ای معنوی داشته و با تسلیم نفس با نیروی الهی ارتباط برقرار کرده است. از آن زمان به بعد از قدرت کافی برای انجام تمام فعالیت‌هایش برخوردار شده و فعالیت‌های چشمگیری انجام داده است. او چنان به وضوح تعالیمش را شرح می‌داد که تمام افرادی که در آن اجتماع بزرگ حضور داشتند تحت تأثیر قرار گرفتند.

تجربهٔ او برای من نشانهٔ آشکاری از این واقعیت بود که در ضمیر خودآگاهمان می‌توانیم از منبعی از نیروی بی‌حد و حصر استفاده کنیم و هرگز دچار تحلیل رفتن انرژی نشویم. سال‌هاست که نظریات آن سخنران و افراد دیگر را مطالعه کرده و مورد آزمایش قرار داده‌ام. حالا براین باورم که اگر اصول مسیحیت به‌طور علمی مورد استفاده قرار بگیرد می‌تواند جریانی مستمر از انرژی را در ذهن و بدن انسان به‌وجود بیاورد.

نتایج بررسی‌های مرا پزشک مشهوری نیز که با هم وضعیت دوست مشترکی را مورد مشاهده قرار داده بودیم تأیید کرد. این مرد که مسئولیت‌های اجتماعی سنگینی بر عهده داشت بی‌وقفه از صبح تا شب کار می‌کرد اما به نظر می‌رسید که همیشه می‌تواند مسئولیت‌های جدیدی برعهده بگیرد. او می‌دانست چطور کارش را به‌راحتی و به‌طور مؤثر انجام بدهد.

به آن پزشک گفتم که امیدوارم این مرد با چنان شدت زیادی کار نکند که باعث درهم ریختگی عصبی او بشود. سرش را تکان داد و گفت: «من که دکترش هستم فکر نمی‌کنم او در معرض خطر از پا درآمدن باشد.

دلیلم این است که او فرد کاملاً منظمی است و اصلاً انـرژی خـود را هـدر نمی‌دهد. او مثل یک ماشین منظم کار می‌کند. کارها را با قدرت در دست می‌گیرد و بارهای سنگین را به‌راحتی به مقصد می‌رساند. هرگز حتـی یـک ذره از انرژی‌اش را هدر نمی‌دهـد امـا بـا حـداکثر قـدرتی کـه دارد تـلاش می‌کند.»

پرسیدم: «این کارآیی و انـرژی ظـاهراً بـی‌پایـانش را چگونـه توجیـه می‌کنی؟»

دکتر لحظه‌ای فکر کرد و گفت: «پاسخ این مسئله ایـن اسـت کـه او یک فرد عادی است. از نظر عاطفی مشکلی نـدارد و از آن مهـم‌تـر کـاملاً مذهبی است. آموزش‌های مذهبی‌اش به او یاد داده که چطور از خالی شدن انرژی‌اش جلوگیری کند. مذهب او مکانیسم عملی و مفیـدی بـرای حفـظ انرژی در اختیارش می‌گذارد. انرژی در اثر کار سخت خالی نمی‌شـود بلکـه آشفتگی عاطفی است که آن را هدر می‌دهد و این مرد هرگـز دچـار چنـین چیزی نمی‌شود.»

امروزه افراد به‌طور فزاینده‌ای تشخیص مـی‌دهنـد کـه برخـورداری از یک زندگی معنـوی قـوی بـرای پرانـرژی بـودن و برخـورداری از قـدرت شخصیت اهمیت دارد.

بدن انسان به گونه‌ای طراحی شده که تمـام انـرژی مـورد نیـازش را برای مدت زمان بسیار طولانی تأمین کند. اگر فرد از بدنش مراقبـت کنـد، تغذیهٔ مناسب داشته باشد، ورزش کند، به مقدار کافی بخوابـد و دسـت بـه کارهای ناشایست نزند، بدن وی سالم خواهد مانـد و بـه‌طـور بـاورنکردنی انرژی تولید خواهد کرد. اگر به همین اندازه به متعادل نگـه‌داشـتن زنـدگی عاطفی‌اش نیز توجه کند، انرژی او ذخیره خواهد شد. امـا اگـر اجـازه دهـد انرژی‌اش به خارج نشت کند دیگر نیروی حیات نخواهـد داشـت. از دسـت

دادن انرژی در اثر واکنش‌های عاطفی اتفاق می‌افتد که یا خودآگاه هستند یا اینکه فرد آنها را از والدینش به ارث برده است. در هرصورت این واکنش‌ها ماهیتی بسیار ضعیف‌کننده دارند. حالت طبیعی فرد هنگامی که جسم، ذهن و روح در هماهنگی کامل با هم کار می‌کنند حالتی است که در آن انرژی به‌طور مداوم تجدید می‌شود.

اغلب با خانم توماس ادیسون دربارهٔ شخصیت و عادات شوهر مرحومش که مشهورترین اعجوبهٔ دنیای اختراعات بود صحبت می‌کردم. او می‌گفت که آقای ادیسون عادت داشت بعد از ساعت‌ها کار در آزمایشگاه به خانه بیاید و روی کاناپهٔ قدیمی‌اش دراز بکشد. خانم ادیسون به من گفت که شوهرش با آرامش کامل مثل یک بچه خوابش می‌برد و به خواب عمیق و راحتی فرو می‌رفت. بعد از سه، چهار یا پنج ساعت فوراً بیدار می‌شد، کاملاً سر حال می‌آمد و مشتاق برگشتن به کارش بود.

وقتی از خانم ادیسون پرسیدم توانایی همسرش را در استراحت کردن به روشی چنان طبیعی و کامل چطور تحلیل می‌کند، گفت: «او مرد طبیعت بود.» البته منظور خانم ادیسون این بود که شوهرش کاملاً با طبیعت و خداوند هماهنگ بود. او هیچ مشغلهٔ ذهنی نداشت، از بی‌نظمی رنج نمی‌برد، درگیری نداشت، عادات عجیب ذهنی نداشت و از لحاظ عاطفی متزلزل نبود. آنقدر کار می‌کرد تا خوابش می‌گرفت بعد خوب می‌خوابید و دوباره به کارش برمی‌گشت. او سال‌ها زندگی کرد و از بسیاری جنبه‌ها خلاق‌ترین ذهنی را داشت که در قارهٔ آمریکا پدید آمده بود. انرژی‌اش را با تسلط بر احساسات و استراحت کامل به‌دست می‌آورد. رابطهٔ هماهنگی که با دنیا داشت باعث می‌شد طبیعت رازهای ناشناخته‌اش را برای او آشکار کند.

تمام شخصیت‌های بزرگی که تاکنون شناخته‌ام و توان انجام کارهای

برجسته داشته‌اند با پروردگار هماهنگ بوده‌اند و با انرژی الهی تماس داشته‌اند. آنها الزاماً افراد متدینی نبوده‌اند اما همگی از نقطه نظر روانی و عاطفی افراد منظمی بوده‌اند. آنچه باعث بر هم خوردن تعادل دقیق طبیعت انسان می‌شود ترس، کینه، فرافکنی اشتباهات والدین، درگیری‌های درونی و وسواس است که باعث مصرف غیر ضروری نیروی طبیعی می‌شود.

هرچه بیشتر زندگی می‌کنم بیشتر اعتقاد پیدا می‌کنم که نه بالا رفتن سن و نه شرایط زندگی نباید ما را از انرژی و نیروی حیات محروم کند. امیدوارم متوجهٔ رابطهٔ میان مذهب و سلامتی شده باشید. در حال حاضر بسیاری از افراد به حقیقتی اساسی پی‌برده‌اند که تا به‌حال نادیده گرفته می‌شده است. این حقیقت که وضعیت جسمی ما تا حد زیادی به وسیلهٔ وضعیت عاطفی ما تعیین می‌شود و زندگی عاطفی ما کاملاً به وسیلهٔ طرز فکر ما تنظیم می‌شود.

در تمام صفحات کتاب مقدس از سرزندگی و نیرو و زندگی صحبت می‌شود. ارزشمندترین کلمه در کتاب مقدس، زندگی است و زندگی به معنای نیروی حیات است یعنی اینکه سرشار از زندگی باشیم. مسیح این جملهٔ کلیدی را بیان کرده‌است:«... من آمده‌ام تا به شما حیات واقعی را به فراوانی عطا کنم.» (یوحنا، ۱۰ :۱۰) این جمله به این معنا نیست که درد، رنج یا سختی در زندگی بشر نباشد بلکه معنای روشن آن این است که اگر کسی اصول سازندهٔ مذهب را به کار ببرد می‌تواند با قدرت و انرژی زندگی کند.

کاربرد اصولی که پیش از این ذکر شد می‌تواند فرد را به سرعت مناسب برای زندگی بازگرداند. انرژی در اثر سرعت زیاد و سرعت غیر طبیعی نابود می‌شود. حفظ انرژی شما بستگی به این دارد که بتوانید سرعت خود را با سرعت حرکت خداوند تنظیم کنید. خداوند در درون

شماست. اگر شما با یک سرعت و خداوند با سرعت دیگری حرکت کنند خودتان را دو پاره خواهید کرد.«اگرچه آسیاب خداوند آهسته می‌چرخد اما دانه‌های بسیار ریز را آسیاب می‌کند.» آسیاب اکثر ما بسیار تند می‌چرخد و به همین خاطر بد آسیاب می‌کند. وقتی ما با ضرب‌آهنگ خداوند هماهنگ شویم سرعت طبیعی در درون ما به‌وجود می‌آید و انرژی آزادانه در وجودمان جریان پیدا می‌کند.

عادت‌های زندگی پر مشغلهٔ این زمانه تأثیرات زیان‌بار بسیاری دارد. یکی از دوستان من از قول پدر پیرش چنین می‌گوید که در روزگار قدیم وقتی مرد جوانی هنگام عصر به دیدن نامزدش می‌آمد با او در ایوان خانه می‌نشست. زمان در آن روزها با ساعت قدیمی پدربزرگ اندازه‌گیری می‌شد. این ساعت پاندول بسیار بلندی داشت. وقتی زنگ می‌زد، انگار می‌گفت: «خیلی ـ وقت ـ داریم. خیلی ـ وقت ـ داریم. خیلی ـ وقت ـ داریم.» اما ساعت‌های امروزی که پاندول‌های کوتاه‌تری دارند تندتر زنگ می‌زنند و انگار می‌گویند: «وقت کار است! وقت کار است! وقت کاراست!»

امروزه همهٔ کارها سرعت گرفته است و به‌همین خاطر بسیاری از مردم خسته هستند. چارهٔ کار این است که ساعت خودمان را با زمان خداوند متعال میزان کنیم. برای این کار می‌توانید یک روز گرم از خانه بیرون بروید و روی زمین دراز بکشید. گوشتان را به زمین بچسبانید و گوش بدهید. همه جور صدایی خواهید شنید. صدای باد در درختان و زمزمهٔ حشرات را می‌شنوید و پی می‌برید که تمام این صداها آهنگ منظمی دارند. این آهنگ را با گوش کردن به صدای رفت و آمد ماشین‌ها در خیابان‌های شهر نمی‌توانید بشنوید زیرا در آشفتگی آن همه سر و صدا گم می‌شود. اما در کلیسا وقتی به کلام خداوند و سرودهای مذهبی گوش می‌دهید، می‌توانید آن آهنگ را پیدا کنید. در کلیسا حقیقت همراه با آهنگ

خداوند در حرکت است. در عین حال اگر بخواهید می‌توانید این آهنگ را در کارخانه نیز پیدا کنید.

یکی از دوستان کارخانه‌دارم به من گفت که بهترین کارگران کارخانه‌اش کسانی هستند که می‌توانند با ضرب‌آهنگ ماشینی که روی آن کار می‌کنند هماهنگ بشوند. او می‌گوید اگر کارگری همراه با ضرب‌آهنگ دستگاهش کار کند در آخر روز خسته نخواهد شد. او عقیده دارد قسمت‌های مختلف یک دستگاه مطابق با قانون خداوند روی هم سوار می‌شوند. وقتی شما دستگاهی را دوست دارید و آن را خوب می‌شناسید متوجه می‌شوید که برای خودش ضرب‌آهنگی دارد. این ضرب‌آهنگ با ضرب‌آهنگ بدن، اعصاب و روح شما هماهنگ است. این ضرب‌آهنگ خداوند است و اگر با آن هماهنگ شوید می‌توانید با آن دستگاه کار کنید و خسته نشوید. اجاق گاز، ماشین تحریر، دفتر کار، موتورسیکلت و شغل شما، همه و همه ضرب‌آهنگی دارند. پس برای اینکه خسته نشوید و پر انرژی باشید آرام آرام راه خود را به درون ضرب‌آهنگ خداوند متعال و تمام کارهایش پیدا کنید.

برای رسیدن به این منظور باید از لحاظ جسمی راحت باشید. بعد تصور کنید که روحتان نیز به همین شکل راحت و آسوده است. لازم است تصور کنید که روحتان دارد آرام می‌شود و بعد به این شکل دعا کنید: «خدای عزیز، تو سرچشمهٔ انرژی هستی. تو سرچشمهٔ انرژی خورشید، اتم‌ها، تمام جانداران، جریان خون، و ذهن من هستی پس من هم از انرژی نامحدود تو انرژی می‌گیرم.» بعد باور کنید که دارید از او انرژی می‌گیرید. با پروردگار هماهنگ باشید.

البته بسیاری از افراد فقط به خاطر اینکه به چیزی علاقه ندارند خسته هستند. هیچ چیز عمیقاً آنها را به هیجان نمی‌آورد. برای بعضی از افراد

اهمیتی ندارد که در اطرافشان چه اتفاقی دارد می‌افتد و اوضاع از چه قرار است. علائق شخصی آنها از تمام بحران‌های تاریخ بشریت اهمیت بیشتری دارد. جز نگرانی‌ها، آرزوها و بیزاری‌های پیش‌پا افتاد خودشان هیچ چیز دیگری واقعاً برایشان مهم نیست. آنها خودشان را با پرداختن به مسائلی که واقعاً اهمیتی ندارد از پا درمی‌آورند. به همین خاطر همیشه خسته هستند. حتی مریض می‌شوند. مطمئن‌ترین راه برای اینکه خسته نشوید این است که خودتان را در کاری که به آن عمیقاً اعتقاد دارید غرق کنید.

سیاستمدار مشهوری را می‌شناختم که در یک روز چندین سخنرانی ایراد می‌کرد و در پایان روز هنوز سرشار از انرژی بود.

از او پرسیدم: «چطور بعد از ایراد هفت سخنرانی خسته نمی‌شوی؟»

گفت: «چون صد در صد به تمام حرف‌هایی که در آن سخنرانی‌ها به مردم می‌زنم اعتقاد دارم. صحبت کردن از اعتقاداتم مرا بر سر شوق می‌آورد.»

راز کار همین است. او برای سخنرانی کردن سر از پا نمی‌شناخت و هنگام سخنرانی حرف دلش را می‌زد. شما وقتی این‌طور کار می‌کنید هرگز انرژی و سرزندگی خود را از دست نمی‌دهید. وقتی زندگی در نظرتان خسته‌کننده می‌شود انرژی خود را از دست می‌دهید. ذهنتان خسته می‌شود و هیچ کاری هم که انجام ندهید همیشه باز خسته هستید. سعی کنید به چیزی علاقمند و کاملاً مجذوب آن شوید. تمام هم و غم خود را صرف آن کنید. از لاک خودتان بیرون بیایید. کسی بشوید. کاری کنید. از روزگار گله و شکایت نکنید. اخبار بد روزنامه‌ها را نخوانید و بگویید: «چرا کسی کاری نمی‌کند؟» کسی که دست به عمل می‌زند هرگز خسته نیست. اگر هدف خوبی نداشته باشید تعجبی ندارد که خسته بشوید. در این صورت از درون

متلاشی می‌شوید و به سمت تباهی می‌روید. هرچه خودتان را در چیزی بزرگ‌تر از خودتان غرق کنید، انرژی بیشتری خواهید داشت. دیگر وقت نخواهید داشت که به خودتان فکر کنید و اسیر گرفتاری‌های عاطفی بشوید.

برای اینکه دائماً پر انرژی باشید ضروری است که مشکلات عاطفی خود را برطرف کنید. تا چنین نکنید هرگز از انرژی کامل برخوردار نخواهید بود.

کنوت راکنی فقید یکی ازبزرگ‌ترین مربیان راگبی آمریکا بود و می‌گفت که یک بازیکن هرگز انرژی کافی ندارد مگر اینکه بتواند عواطفش را از طریق معنویت کنترل کند. او می‌گفت هرگز کسی را که واقعاً برای هم‌بازی‌هایش دلسوزی نداشته باشد در تیمش راه نمی‌دهد. می‌گفت: «باید حداکثر توان یک بازیکن را به‌کار بگیرم و متوجه شده‌ام که اگر او از بازیکن دیگری متنفر باشد نمی‌توانم این کار را انجام بدهم. نفرت جریان انرژی او را مسدود می‌کند و تا وقتی آن را ریشه‌کن نکند و احساس دوستانه‌ای نسبت به هم‌تیمی‌اش نداشته باشد، نمی‌تواند در حد انتظار بازی کند.» افرادی که کمبود انرژی دارند در اثر گرفتاری‌های جدی عاطفی و روانی دچار بی‌نظمی هستند. گاهی نتیجهٔ این بی‌نظمی بسیار شدید است اما همیشه امکان درمان این عارضه وجود دارد.

در یکی ازشهرهای شمال مرکزی آمریکا از من خواستند که با مردی صحبت کنم. او قبلاً در آن جامعه شهروندی فعال بود اما اخیراً فعالیتش به نحو چشمگیری کاهش پیدا کرده و دچار ضعف شدید جسمی شده بود. اطرافیانش فکر می‌کردند که او دچار سکتهٔ مغزی شده است. چون می‌دیدند پایش را روی زمین می‌کشد، حرکاتش کند شده و کاملاً خودش را از فعالیت‌هایی که پیش از این مقدار زیادی از وقت خود را صرف آنها

می‌کرد کنار کشیده است به این نتیجه‌گیری رسیده بودند. او ساعت‌ها با ناامیدی روی صندلی‌اش می‌نشست و گریه می‌کرد. بسیاری از علائم آشفتگی روانی در او دیده می‌شد.

قرار گذاشتم او را در اتاق هتلم در ساعت مشخصی ملاقات کنم. در اتاقم باز بود و می‌توانستم آسانسور را ببینم. اتفاقاً داشتم به آن سمت نگاه می‌کردم که در آسانسور باز شد و آن مرد را دیدم که داشت پایش را روی زمین می‌کشید. هر لحظه ممکن بود روی زمین بیافتد و به نظر می‌رسید که به زحمت بتواند فاصلهٔ بین آسانسور تا اتاق من را طی کند. فوراً خواهش کردم بنشیند و با او مشغول صحبت شدم. صحبت ما تقریباً بی‌نتیجه بود چون او از وضعش گله و شکایت می‌کرد و قادر نبود به سؤالاتم پاسخ دقیقی بدهد، درنتیجه نتوانستم از وضعش اطلاعاتی به‌دست بیاورم. ظاهراً مشکل او از احساس بیچارگی شدید ناشی می‌شد. وقتی از او پرسیدم آیا می‌خواهد دوباره خوب شود با حالتی بسیار هیجان‌زده و رقت‌انگیز به من نگاه کرد. پاسخی که به من داد نشان‌دهندهٔ افسردگی او بود. گفت که حاضر است همه چیزش را بدهد تا بتواند دوباره انرژی و علاقه به زندگی را به‌دست آورد.

به‌تدریج برای من دربارهٔ حقایقی صحبت کرد که به زندگی و تجربیات گذشته‌اش مربوط می‌شد. این مسائل بسیار خصوصی بودند و چنان با عذاب وجدان آمیخته شده بودند که با سختی بسیار آنها را برملا می‌کرد. این مسائل به نگرش‌های دوران کودکی و ترس‌هایی که از سال‌های ابتدای زندگی او ریشه می‌گرفت برمی‌گشت و بسیاری از آنها به رابطهٔ مادر و فرزندی مربوط می‌شد. عاقبت به گناهان زیادی اعتراف کرد. انگار که این مسائل در طی سال‌ها مثل شن‌های روان در مجرای یک رودخانه روی هم انباشته شده بودند. جریان قدرت در درون او به‌تدریج

کاهش پیدا کرده بود، به‌طوری که انرژی اندکی در وجود او جریان داشت. ذهن آن مرد چنان ضعیف شده بود که از عهدهٔ استدلال برنمی‌آمد.

از خداوند خواستم که من را راهنمایی کند و در کمال تعجب دیدم که در کنار او ایستاده‌ام و دستم را روی سرش گذاشته‌ام. دعا کردم و از خداوند خواستم که او را شفا دهد ناگهان احساس کردم از دستی که روی سرش گذاشته‌ام قدرتی دارد خارج می‌شود. باید به سرعت اضافه کنم که دست من قدرت شفادهندگی ندارد اما گاهی یک انسان به عنوان مجرا و وسیلهٔ ارتباط میان خداوند و انسان دیگری مورد استفاده قرار می‌گیرد. این بار هم همین اتفاق افتاده بود چون آن مرد فوراً به من نگاه کرد و با حالتی که سرشار از نهایت شادی و آرامش بود گفت: «او اینجا بود. من را لمس کرد. کاملاً احساس می‌کنم آدم دیگری شده‌ام.»

از آن زمان به بعد بهبودی او آغاز شد و در حال حاضر او عملاً همان مرد فعال و پر انرژی گذشته است با این تفاوت که حالا از اعتماد به نفس و آرامشی برخوردار است که پیش از این نداشت. ظاهراً مجرایی در شخصیت او مسدود شده و به‌خاطر آن جریان قدرت با مانع مواجه شده بود. این مجرا در اثر ایمان گشوده شد و در وجود او انرژی جریان پیدا کرد

حقایقی که این مثال برای ما آشکار می‌کند عبارت است از اینکه چنین درمان‌هایی واقعاً صورت می‌گیرند و دیگر اینکه انباشته شدن تدریجی مشکلات روانی می‌تواند باعث قطع شدن جریان انرژی شود. حقیقت دیگر این است که این مشکلات در مقابل قدرت ایمان آسیب‌پذیر هستند و متلاشی می‌شوند و به این ترتیب مجرای انرژی مقدس انسانی در درون فرد دوباره باز می‌شود.

تمام صاحب‌نظرانی که با مسائل طبیعت انسان سر و کار دارند تأثیر منفی احساس گناه و ترس بر انرژی را خاطر نشان کرده‌اند. مقدار نیروی

حیاتی لازم برای رها شدن فرد از گناه یا ترس یا ترکیبی از این دو چنان زیاد است که اغلب تنها میزان اندکی از انرژی برای انجام عملکردهای موجود زنده باقی می‌ماند. تخلیهٔ انرژی در اثر ترس از احساس گناه چنان زیاد است که دیگر قدرتی برای فرد باقی نمی‌ماند که بتواند وظایف کاری‌اش را به انجام برساند. از آنجا که فرد نمی‌تواند از عهدهٔ مسئولیت‌هایش برآید در وضعیتی بی‌تفاوت و بی‌حوصله فرو می‌رود و حتی آماده است که تسلیم شود و با خواب‌آلودگی ضعف و سستی را بپذیرد.

یک‌بار روان‌پزشکی، تاجری را که تحت مشاورهٔ او بود نزد من فرستاد. از قرار معلوم آن بیمار که به‌طورکلی مردی درستکار و پایبند اخلاق شناخته می‌شد با زنی رابطه پیدا کرده بود. او با جدیت سعی کرده بود این رابطه را قطع کند اما با مقاومت آن زن خیانتکار مواجه شده بود.

آن زن تهدید کرده بود در صورتی که او بر قطع شدن آن رابطه اصرار کند، شوهرش را از تمام ماجرا با خبر خواهد کرد. بیمار هم می‌دید که اگر شوهر آن زن از ماجرا باخبر شود کار به رسوایی می‌کشد. او شهروند برجسته‌ای به حساب می‌آمد و برای موقعیت اجتماعی‌اش ارزش زیادی قائل بود.

به‌خاطر ترس از برملا شدن موضوع و احساس گناه نتوانسته بود بخوابد و استراحت کند. از آنجا که این حالت، دو سه ماه ادامه پیدا کرده بود انرژی‌اش به‌شدت افت کرده بود و نمی‌توانست وظایف شغلی‌اش را به‌خوبی انجام دهد؛ در نتیجه موضوعات مهمی بلاتکلیف باقی مانده بودند. بیمار من موقعیت بسیار وخیمی داشت.

وقتی روان‌پزشک به او پیشنهاد کرد که به‌خاطر بی‌خوابی‌اش مرا ببیند، به‌شدت اعتراض کرده و گفته بود که از کشیش کاری برنمی‌آید ولی شاید یک پزشک بتواند داروی خواب‌آوری برای او تجویز کند.

وقتی به خود من هم این را گفت از او پرسیدم چطور انتظار دارد با دو نفر دیگر که هرشب در تخت او می‌خوابند، خوابش ببرد.

با تعجب پرسید: «دو نفر دیگر؟ کسی در تخت من نمی‌خوابد.»

گفتم: «چرا می‌خوابد. و هیچ‌کس در این دنیا نمی‌تواند وقتی این دو در دو طرفش می‌خوابند به‌خواب برود.»

پرسید: «منظورتان چیست؟»

گفتم: «تو سعی می‌کنی هر شب در حالی که ترس در یک‌طرف و گناه را در طرف دیگرت خوابانده‌ای بخوابی و این کار غیر ممکن است. فرقی نمی‌کند چند تا قرص خواب‌آور بخوری، همین‌طور که خودت هم اقرار می‌کنی خیلی ازاین قرص‌ها خورده‌ای، ولی هیچ تأثیری نداشته‌اند. دلیل اینکه اثر نمی‌کنند این است که آنها نمی‌توانند به سطوح عمیق‌تر ذهن، یعنی همان جایی که بی‌خوابی از آن منشاء می‌گیرد و انرژی تو را به جاهای مختلف می‌فرستد برسند. باید اول ترس و گناه را از ذهنت ریشه‌کن کنی تا بتوانی بخوابی و توان سابق را به‌دست آوری. »

او را از لحاظ ذهنی آماده کردم تا هر چیزی را ممکن بود به‌خاطر انجام دادن کار درست اتفاق بیفتد بپذیرد. شکی نیست که کار درست قطع کردن آن رابطه بدون در نظر گرفتن عواقب احتمالی بود. به او اطمینان دادم هر کاری که درست باشد خوب از آب درمی‌آید. هرگز کسی با انجام دادن کار درست مرتکب خطا نمی‌شود. تشویقش کردم که کارها را به دست خدا بسپارد و فقط کاری را که درست است انجام بدهد و عاقبت کار را به خدا بسپارد.

با تردید و دلشورهٔ زیاد و در عین حال صدق و صفا این کار را کرد. آن زن یا به دلیل زیرکی‌اش، یا طبیعت خوبش، یا اینکه شاید کسی دیگری را پیدا کرده بود که به او توجه کند دست از سر این مرد برداشت.

احساس گناه این مرد هم با طلب بخشش ازخداوند برطرف شد. وقتی چنین چیزی را با خلوص نیت از خداوند بخواهیم هرگز دست رد به سینهٔ ما نمی‌زند و بیمار من هم به آرامش و آسودگی رسید. آن بارِ مضاعف از ذهنش برداشته شد و شخصیت او دوباره عملکرد خود را به شکل طبیعی بازیافت و توانست بخوابد. آرامش پیدا کرد، قوایش تجدید شد و انرژی به سرعت به وجود او بازگشت. توانست فعالیت‌های روزمره‌اش را از سر بگیرد با این تفاوت که عاقل‌تر شده و سپاسگزار خداوند بود.

بی‌علاقگی یکی از موارد عمده‌ای است که باعث تحلیل رفتن انرژی می‌شود. فشار کار، یکنواختی زندگی و مسئولیت‌های پایان‌ناپذیر باعث می‌شود فرد طراوت ذهنی‌اش را از دست بدهد. و این همان چیزی است که برای انجام موفق کارهایش به آن نیاز دارد. همان‌طور که یک ورزشکار بی‌علاقه می‌شود، افراد عادی هم در هر شغلی که باشند نسبت به کارشان بی‌علاقه می‌شوند. فرد در این حالت به انرژی بیشتری نیاز دارد چون کاری را که قبلاً به راحتی انجام می‌داد، حالا با زحمت انجام می‌دهد. در نتیجه نیروهای حیاتی او صرف این کار می‌شوند تا نیروی مورد نیاز را تأمین کنند و اغلب کنترل کارها از دست فرد در می‌رود و قدرتش را از دست می‌دهد.

یک تاجر برجسته که رئیس هیئت امنای یک دانشگاه بود راه حلی برای این مشکل ارائه داد. یکی از اساتید دانشگاه که قبلاً بسیار موفق بود و محبوبیت بسیار زیادی داشت، مثل گذشته نمی‌توانست تدریس کند و دانشجویان نسبت به کلاس‌های او بی‌علاقه شده بودند. نظر دانشجویان و هیئت امنا بر این بود که یا باید این استاد توانایی تدریس را دوباره به‌دست می‌آورد یا اینکه به ناچار باید برای او جایگزینی پیدا می‌کردند. هیئت امنا راه حل دوم را با تردید مورد بررسی قرار داده بودند زیرا هنوز انتظار می‌رفت که این استاد قبل از رسیدن به سن بازنشستگی بتواند سال‌ها به دانشگاه خدمت کند.

تاجری که به او اشاره کردیم از آن استاد دانشگاه خواست که به دفترش بیاید و اعلام کرد که هیئت امنا به او شش ماه مرخصی با حقوق کامل و پرداخت کلیهٔ هزینه‌ها داده است. هیئت امنا تنها یک شرط گذاشته بودند و آن این بود که استاد یاد شده به محل آرامی برود و سعی کند به‌طور کامل قدرت و انرژی از دست رفته‌اش را بازیابد.

تاجر پیشنهاد کرد که او می‌تواند از کلبه‌ای که در یک منطقهٔ جنگلی داشت استفاده کند و این پیشنهاد عجیب را مطرح کرد که جز کتاب مقدس هیچ کتابی با خودش به آنجا نبرد. پیشنهاد کرد که برنامهٔ روزانهٔ استاد شامل قدم‌زدن، ماهی‌گیری و کمی کار بدنی در باغچهٔ کلبه باشد. همچنین پیشنهاد کرد که هر روز کتاب مقدس را بخواند و طوری برنامه‌ریزی کند که بتواند در طی آن شش ماه این کتاب را سه مرتبه به‌طور کامل بخواند. علاوه برآن پیشنهاد کرد که هر چند جمله از کتاب مقدس را که می‌تواند از حفظ کند تا ذهنش از عالی‌ترین کلمات و افکاری که در این کتاب آمده است پر شود.

تاجر گفت: «مطمئن هستم که اگر شما شش ماه در فضای باز زندگی کنید، هیزم بشکنید، زمین را شخم بزنید، کتاب مقدس را بخوانید، و در اعماق رودخانه‌ها ماهی‌گیری کنید انسان جدیدی خواهید شد.»

استاد دانشگاه با این پیشنهاد جدید موافقت کرد و خیلی راحت با این شیوهٔ زندگی متفاوت خودش را تطبیق داد. در واقع با کمال تعجب فهمید که این نوع زندگی را دوست دارد. بعد از آنکه به زندگی فعال در فضای باز عادت کرد متوجه شد که گرایش شدیدی نسبت به این نوع زندگی پیدا کرده است. مدتی دلش برای اطرافیان روشنفکر و مطالعاتش تنگ شد. اما به مطالعهٔ کتاب مقدس یعنی تنها کتابی که داشت پرداخت و در آن غرق شد. با کمال تعجب دریافت که «کتاب مقدس کتابخانه‌ای را در درون

خودش جا داده است.» در صفحات آن کتاب ایمان و آرامش و قدرت پیدا کرد و در طی شش ماه به انسان تازه‌ای تبدیل شد.

حالا از آن تاجر می‌شنوم که این استاد دانشگاه به قول او «انسانی پرجذبه و قدرتمندی شده است». او دوران بی‌علاقگی را پشت سر گذاشت، انرژی قدیم به طرف او بازگشت و شوق زندگی در وجود او تازه شد.

۴
قدرت دعا را امتحان کنید

در یک دفتر کار بر فراز خیابان‌های شهر دو مرد مشغول گفت‌وگوی جدی بودند. یکی از آن دو، در کار و زندگی خصوصی‌اش دچار بحران شده بود و در اتاق بالا و پایین می‌رفت. بعد با ناامیدی نشست و سرش را در دست گرفت. وجودش پر از یأس بود. به سراغ مرد دیگر آمده بود تا از راهنمایی‌هایش استفاده کند چون همه او را مرد بسیار فهمیده‌ای می‌دانستند. آنها تمام جنبه‌های مسئله را بررسی کردند اما ظاهراً به راه حلی نمی‌توانستند برسند. در نتیجه ناامیدی آن مرد پریشان بیشتر شد. آهی کشید و گفت: «فکر می‌کنم هیچ قدرتی روی کرهٔ زمین نمی‌تواند مرا نجات بدهد.»

مرد دیگر فکری کرد و گفت: «من به این مسئله این‌طور نگاه نمی‌کنم. اشتباه می‌کنی که می‌گویی هیچ قدرتی نیست که تو را نجات بدهد. من شخصاً معتقدم که هر مسئله‌ای راه حلی دارد. قدرتی هست که می‌تواند کمکت کند.» بعد با صدای آهسته پرسید: «چرا از قدرت دعا استفاده نمی‌کنی؟»

آن مرد ناامید که حیرت کرده بود گفت: «البته من به دعا اعتقاد دارم

ولی شاید بلد نیستم چطور دعا کنم. تو دربارهٔ دعا مثل یک راه حل عملی صحبت می‌کنی که می‌تواند یک مشکل کاری را برطرف کند. هیچ‌وقت این‌طور دربارهٔ دعا فکر نکرده بودم. اما دوست دارم دعا را امتحان کنم البته اگر راهش را به من نشان بدهی.»

او از روش‌های عملی دعا استفاده کرد و به موقع خود به پاسخش رسید. اوضاع به نحو رضایت‌بخشی عوض شد. منظورم این نیست که دیگر مشکلی نداشت. در واقع دوران بسیار سختی را پشت سر گذاشت اما عاقبت مشکلش را حل کرد. حالا چنان به قدرت دعا اعتقاد پیدا کرده که می‌گوید: «اگر دعا بکنیم هر مشکلی را می‌توان حل کرد و خوب هم حل کرد.»

کسانی که در علم پزشکی مهارت دارند اغلب در درمان بیماران از دعا استفاده می‌کنند. ناتوانی، فشار عصبی، و مشکلاتی از این نوع ممکن است در اثر عدم هماهنگی درونی به وجود بیایند. جالب توجه است که بدانیم چگونه دعا عملکرد هماهنگ روح و جسم را دوباره برقرار می‌کند. یکی از دوستانم که فیزیوتراپیست است هنگام ماساژ دادن یک بیمار عصبی به او گفت: «همین‌طور که دارم به جسمت که معبد روح توست آرامش می‌دهم، خداوند ازطریق انگشتان من بر روح تو تأثیر می‌گذارد. همین‌طور که روی جسمت کار می‌کنم از تو می‌خواهم که دعا کنی خداوند درونت را آرام کند.» این حرف برای بیمار تازگی داشت اما بر حسب اتفاق در حالت پذیرنده‌ای قرار داشت و سعی کرد افکار آرامش‌بخشی را از ذهن بگذراند. از تأثیر آرامش‌بخش این افکار شگفت‌زده شد.

جک اسمیت گردانندهٔ یک باشگاه بدن‌سازی است که افراد سرشناسی مشتری دائمی آن هستند. او به خاصیت درمانی دعا اعتقاد دارد و آن را به‌کار می‌برد. او زمانی بوکسور حرفه‌ای بود و بعد رانندهٔ کامیون شد، بعد از آن رانندهٔ تاکسی شد و عاقبت باشگاه بدن‌سازی خود را راه انداخت. او

می‌گوید وقتی مشتری‌های دائمی‌اش را برای سستی عضلات معاینه می‌کند، آنها را نیز از لحاظ ضعف روحی هم معاینه می‌کند زیرا اعتقاد دارد: «شما نمی‌توانید جسم فرد را سالم کنید مگر اینکه اول روحش را سالم کرده باشید.»

روزی والتر هیستون، هنرپیشهٔ معروف، در کنار میز جک اسمیت نشسته بود. متوجهٔ تابلو بزرگی روی دیوار شد که با مداد این حروف را روی آن نوشته بودند: د. م. ق. آ. ب. آ. ن. م. با تعجب پرسید: «معنای این حروف چیست؟»

اسمیت خندید و گفت: «آنها مخفف این کلمات هستند: دعاهای مؤثر قدرت‌هایی را آزاد می‌کنند که به وسیلهٔ آنها نتایج مثبت به‌دست می‌آید.»

دهان هیستون از تعجب باز ماند. او گفت: «راستش اصلاً انتظار نداشتم در باشگاه بدن‌سازی چنین چیزهایی بشنوم.»

اسمیت گفت: «من از روش‌هایی مثل این استفاده می‌کنم تا کنجکاوی مردم تحریک شود. از من می‌پرسند این حروف چه معنایی دارند. این سؤال به من فرصت می‌دهد به آنها بگویم که اعتقاد دارم دعاهای مؤثر همیشه نتیجه می‌دهند.»

جک اسمیت که به مردم کمک می‌کند تا آنها تناسب اندام داشته باشند اعتقاد دارد که دعا، اگر نه بیشتر، به اندازهٔ ورزش، حمام سونا و ماساژ اهمیت دارد. دعا جزئی از فرایند آزادسازی قدرت است.

امروزه مردم بیشتر از گذشته دعا می‌کنند زیرا فهمیده‌اند که نقش مؤثری در کارایی آنها دارد. دعا به انسان کمک می‌کند از نیروهایش بهره‌برداری کند و از توانش به گونه‌ای استفاده کند که به شکل دیگری ممکن نیست.

روان‌شناس معروفی می‌گوید: «دعا قوی‌ترین نیرویی است که در

دسترس فرد قرار دارد تا با آن مشکلات شخصی‌اش را حل کند. قدرت دعا مرا شگفت‌زده می‌کند.»

قدرت دعا جلوه‌ای از انرژی است. درست همان‌طور هم که روش‌های علمی برای آزاد کردن انرژی اتمی وجود دارد، همین‌طور روش‌های علمی برای آزاد شدن انرژی معنوی از طریق ساخت و کار دعا وجود دارد. مثال‌های هیجان‌انگیزی از قدرت نیرو بخش دعا ذکر شده‌اند.

ظاهراً حتی قدرت دعا می‌تواند با برطرف یا محدود کردن ضعف و بیماری فرایند پیر شدن را تعدیل کند. دلیلی ندارد که به‌خاطر افزایش سال‌های عمر انرژی اولیه یا نیروی حیات خود را از دست بدهید، یا ضعیف و بی‌حوصله بشوید. دلیلی ندارد بگذارید روحتان خسته و کسل شود. دعا می‌تواند هر شب روح شما را تازه کند و شما را هر روزصبح با انرژی تازه از خواب بیدار کند. اگر بگذارید دعا به ضمیر ناخودآگاهتان نفوذ کند می‌توانید راه حل مشکلاتتان را دریافت کنید. ضمیر ناخودآگاه جایگاه نیروهایی است که درست یا اشتباه بودن اقدامات شما را تعیین می‌کنند. دعا از این قدرت برخوردار است که کاری کند تا واکنش‌های منطقی و درست از خودتان نشان بدهید. دعایی که در اعماق ضمیر ناخودآگاه شما نفوذ کرده باشد می‌تواند شما را از نو بسازد. قدرت شما را آزاد می‌کند و موجب راحت جریان یافتن آن می‌شود.

اگر هنوز این قدرت را تجربه نکرده‌اید، شاید لازم باشد که روش‌های جدید دعا کردن را یاد بگیرید. خوب است که دعا کردن را از نقطه نظر کارایی آن مورد مطالعه قرار دهید. معمولاً بر جنبهٔ مذهبی دعا تأکید می‌کنند اگرچه اختلافی میان این دو مفهوم وجود ندارد. استفادهٔ علمی از روش‌های معنوی، روش‌های کلیشه‌ای را کنار می‌زند. اگر به شیوهٔ خاصی دعا می‌کرده‌اید حتی اگر فوایدی هم داشته، که حتماً داشته است، شاید

بتوانید با تغییر دادن الگو و به‌کارگیری فرمول‌های تازه نتایج بهتری به‌دست آورید. برای رسیدن به نتایج عالی‌تر، شناخت تازه‌ای از دعا پیدا کنید و از مهارت‌های جدید استفاده نمایید.

بسیار مهم است که تشخیص بدهید هنگام دعا با عظیم‌ترین نیروی جهان سر و کار دارید. امروزه دیگر از چراغ نفتی قدیمی برای روشنایی استفاده نمی‌کنید. می‌خواهید از جدیدترین وسایل روشنایی استفاده کنید. مردان و زنانی که دارای نبوغ معنوی هستند دائماً روش‌های جدید معنوی را کشف می‌کنند. عاقلانه است که قدرت دعا را مطابق با روش‌هایی که ثابت شده مؤثر و درست هستند به‌کار بگیریم. اگر این گفته به نظر شما عجیب و تا حدی علمی است باید توجه داشته باشید که رمز دعا در این است که شیوه‌ای را پیدا کنیم که دریچهٔ ذهن ما را به بهترین شکل به روی خداوند باز کند. هر روشی که باعث شود قدرت خداوند در درون ذهن شما جریان پیدا کند قابل استفاده و مجاز است.

مثالی از کاربرد علمی دعا را در ماجرای دو کارخانه‌دار معروف می‌بینیم. این دو به قدری شناخته شده هستند که اگر اجازه داشتم اسمشان را ذکر کنم بسیاری از خوانندگان این کتاب حتماً آنها را می‌شناختند. این دو کارخانه‌دار در مورد یک مسئلهٔ فنی و شغلی با هم گفت‌وگو می‌کردند. ممکن است فکر کنید این دو نفر باید از لحاظ فنی آن مسئله را مورد بررسی قرار می‌دادند. آنها هم همین کار را کردند و بیشتر ازآن، دعا هم کردند. اما به نتیجهٔ مطلوب نرسیدند. بنابراین یک واعظ مذهبی را که دوست قدیمی یکی از آن دو بود دعوت کردند؛ زیرا به قول آنها فرمول دعای کتاب مقدس این است: «... هرجا دو یا سه نفر به نام من دور هم جمع شوند، من آنجا در میان آنها هستم.» (متی، ۲۰: ۱۸) آنها به فرمول دیگری هم اشاره کردند، فرمولی که می‌گوید: «اگر دو نفر از شما روی

زمین در مورد چیزی که از خدا می‌خواهید یک‌دل باشید، خداونـد آن را بـه شما خواهد داد.» (متی، ۱۸:۱۹)

از آنجا که آن دو کارخانه‌دار آموزش علمی دیده بودند و کارشـان هـم با علم مربوط می‌شد، معتقد بودند که در برخورد با دعا به عنوان یک پدیده باید به‌دقت فرمول‌هایی را که در کتاب مقدس، یا کتاب درسی علم معنوی، آمده است دنبال کنند. روش مناسب در به‌کار گرفتن یـک علـم اسـتفاده از فرمول‌های پذیرفته‌شده‌ای است که در کتـاب درسـی آن علـم آورده شـده است. آنها استدلال کردند که اگر کتاب مقدس تصریح کرده اسـت کـه دو یا سه نفر باید دور هم جمع شوند شاید دلیل اینکه دعایشان اجابـت نـشده این است که آنها به نفر سومی نیاز داشته‌اند.

بنابراین آن سه مرد دعا کردند و برای اینکه از بروز خطای احتمالی در جریان دعا جلوگیری کنند دستورالعمل‌هـای دیگرکتـاب مقـدس را هـم در مورد آن مسئله به‌کار بردند. یکی ازآن دستورالعمل‌هـا در ایـن جملـه بیـان شده است: «چون ایمان دارید، از نعمت‌های خدا برخـوردار خواهیـد شـد.» (متی، ۲۹: ۹) «اگر ایمان داشته باشید، هرچه در دعا بخواهید خدا بـه شـما خواهد داد.» (مَرقُس،۲۴: ۱۱)

بعد از چندین جلسهٔ کامل دعا هر سه نفر تأیید کردند که به دعایشان پاسخ داده شده است. نتیجهٔ کار کاملاً رضایت‌بخش بود. نتایج بعدی حاکی از آن بود که آنها واقعاً از راهنمایی الهی برخوردار شده بودند.

این مردها آنقدر دانشمندان بزرگی هستند که به دنبال یافتن توضیح دقیق نحوهٔ کار این قوانین معنوی نباشند، درست همان‌طـور کـه در مـورد قوانین طبیعت کندوکاو نمی‌کنند، اما با این واقعیت قانع هستند کـه وقتـی روش‌های مناسب به‌کار گرفته شوند این قوانین نتیجه می‌دهند.

آنها گفتند: «اگرچه نمی‌توانیم آن را توضیح بـدهیم امـا واقعیـت ایـن

است که آن مشکل ما را گیج کرده بود و ما مطابق با فرمول‌های کتاب مقدس دعا کردیم. آن روش مؤثر از آب درآمد و نتیجهٔ بسیار خوبی گرفتیم.» آنها اضافه کردند که به نظر آنها ایمان و هماهنگی عوامل مهمی در شیوهٔ دعا کردن هستند.

چندین سال قبل مردی کسب و کار کوچکی در شهر نیویورک به راه انداخت. همان‌طور که خودش می‌گوید اولین مؤسسهٔ او فقط یک پستوی کوچک بود. او فقط یک کارمند داشت. چند سال بعد آنها به اتاق بزرگ‌تری نقل مکان کردند و بعد از آن فضای بزرگ‌تری دراختیار گرفتند. تلاش آنها بسیار موفقیت‌آمیز بود.

روش تجارت این مرد همان‌طور که خودش آن را توصیف می‌کند عبارت بود از پرکردن یک سوراخ کوچک در دیوار با دعا و افکار خوش‌بینانه. او اظهار کرد که کار سخت، مثبت‌اندیشی، معاملهٔ عادلانه، رفتار درست با مردم و دعای مناسب همیشه نتیجه بخش هستند. این مرد که ذهنی خلاق و منحصر به فرد داشت فرمول ساده‌ای برای حل کردن مشکلاتش و غلبه بر دشواری‌ها از طریق قدرت دعا پیدا کرده‌بود. او گفت این فرمول کمی عجیب است اما من آن را تجربه کرده‌ام و می‌دانم که نتیجه می‌دهد. آن را به بسیاری از افراد پیشنهاد کرده‌ام و آنها هم به نتایج ارزشمندی رسیده‌اند. آن را به شما نیز توصیه می‌کنم.

فرمول من این است: ۱ـ دعا کنید. ۲ـ تصویرسازی کنید. ۳ ـ واقعیت ببخشید.

منظور دوست من از دعا کردن روش دعای خلاق و روزانه بود. وقتی مشکلی پیش می‌آمد او در دعایش بسیار ساده و صریح با خداوند دربارهٔ آن صحبت می‌کرد. به‌علاوه او با خداوند مانند موجودی دور از دسترس و مبهم صحبت نمی‌کرد بلکه تصور می‌کرد که خداوند در دفترش، در

خانه‌اش، در خیابان، در ترک موتورسیکلتش، همیشه مثل یک شریک و مثل یک دوست صمیمی نزدیک اوست. او این دستور کتاب مقدس را که می‌گوید پیوسته دعا کنید جدی گرفته بود این جمله را این‌طور تفسیر می‌کرد که هر روز با خدا به زبانی طبیعی و عادی دربارهٔ مشکلاتی صحبت می‌کرد که باید با آنها مواجه می‌شد و در مورد آنها تصمیم‌گیری می‌کرد. حضور خداوند عاقبت بر ذهن خودآگاهش مسلط شد و پس از آن افکار ناخودآگاهش را تحت‌تأثیر قرار داد. او زندگی روزانه‌اش را با دعا توأم کرده بود. همین‌طور که راه می‌رفت یا رانندگی می‌کرد یا کارهای دیگر روزمره را انجام می‌داد دعا می‌کرد. زندگی روزانه‌اش را از دعا پرکرده بود؛ به عبارت دیگر با دعا زندگی می‌کرد. معمولاً برای دعا کردن در پیشگاه خداوند زانو نمی‌زد بلکه با خداوند مانند یک دوست نزدیک حرف می‌زد مثلاً می‌گفت: «خدایا با این مشکل چکار کنم؟» یا «خدایا فکر تازه‌ای در ذهن من بیانداز.» او ذهنش و فعالیت‌هایش را با دعا توأم کرده بود.

نکتهٔ دوم در دعای خلاق او تصویرسازی است. عامل اساسی در علم فیزیک نیروست. عامل اساسی در علم روان‌شناسی آرزویی است که می‌تواند واقعیت پیدا کند. کسی که تصور می‌کند موفق می‌شود احتمالاً موفق خواهد شد. کسانی که تصور می‌کنند شکست می‌خورند احتمالاً شکست خواهند خورد. وقتی شکست یا پیروزی را در ذهن خود تصویر می‌کنید این تصاویر ذهنی به احتمال زیاد واقعیت پیدا خواهند کرد.

برای اینکه مطمئن شوید چیز با ارزشی برای شما اتفاق خواهد افتاد اول برای آن دعا کنید و آن را مطابق با ارادهٔ خداوند آزمایش نمایید، بعد تصویری از اتفاق افتادن آن را در ذهنتان نقش کنید. آن را در ضمیر خودآگاهتان نگهداری کنید. دائماً این تصویر را به ارادهٔ خداوند واگذار کنید یعنی کار را به دست خدا بسپارید و راهنمایی‌های او را دنبال کنید. سخت

کار کنید و هوشیار باشید. بدین‌ترتیب نقش خود را در رسیدن به موفقیت در آن زمینه ایفا می‌کنید. واقعیت پیداکردن آن تصویر را در ذهنتان تمرین کنید. این کار را انجام دهید، آنگاه با کمال تعجب خواهید دید چگونه این تصویر واقعیت پیدا می‌کند. آنچه شما در مورد آن دعا کرده و در ذهنتان تصویر کرده‌اید اگر قابل تحقق باشد واقعیت پیدا می‌کند؛ البته باید قدرت خداوند را برای تحقق یافتن آن به یاری بطلبید و علاوه بر آن برای تحقق پیدا کردن آن با تمام وجود تلاش کنید.

خود من هم این روش سه مرحله‌ای دعا کردن را به‌کار برده‌ام و آن را بسیار قدرتمند یافته‌ام. آن را به افراد دیگر پیشنهاد کرده‌ام و آنها هم گفته‌اند که این روش قدرت خلاقه‌ای را در زندگی‌شان آزاد کرده‌است.

برای مثال خانمی متوجه شد که شوهرش دارد از او دور می‌شود. در ابتدا، ازدواج آنها موفق بود و زندگی خوبی داشتند اما کم‌کم این خانم به امور اجتماعی مشغول شد و شوهرش هم در کارش غرق شد و قبل از اینکه متوجه شوند، دوستی نزدیک و قدیمی‌شان از دست رفته‌بود. یک روز این خانم متوجه شد که شوهرش به زن دیگری علاقمند شده‌است. از شدت عصبانیت دیوانه شد و حالت عصبی پیدا کرد. با کشیش خانوادگی‌شان مشورت کرد، او هم با درایت بسیار موضوع صحبت را به خود آن خانم برگرداند. آن خانم اقرار کرد که در چند سال اخیر در کار خانه بی‌دقت بوده و خودخواه شده، زبان گزنده‌ای پیدا کرده و بسیار نق می‌زده است.

بعد از آن اعتراف کرد که هرگز خودش را هم‌سنگ شوهرش نمی‌دانسته است. در مقایسه با او خودش را خیلی کمتر می‌دانسته و احساس می‌کرده که از لحاظ اجتماعی و فکری نمی‌تواند با او برابری کند. بنابراین شیوهٔ برخوردی ستیزه‌جویانه در پیش گرفته که مشخصهٔ آن بهانه‌گیری و عیب‌جویی بوده است.

کشیش متوجه شد که آن زن بیش از آنچه نشان می‌داد استعداد و توانایی دارد. پیشنهاد کرد که در ذهن، خودش را به شکل زنی توانا و جذاب تصویر کند. به شوخی گفت که خداوند «سالن زیبایی دارد» و توکل بر خدا می‌تواند صورت فرد را زیبا کند و رفتارش را دلربا و آرام سازد. به او یاد داد چطور دعا کند و چطور از لحاظ معنوی تصویرسازی کند. همچنین به او نصیحت کرد که در ذهنش تصویری از زنده شدن دوبارهٔ دوستی و سازگاری قدیم و خوبی‌های شوهرش را جای دهد. به اوگفت که به این تصویر ایمان داشته باشد و به آن وفادار بماند. به این ترتیب او را برای کسب جالب‌ترین پیروزی در زندگی خصوصی‌اش آماده کرد.

در همین هنگام شوهر این خانم به او اطلاع داد که می‌خواهد او را طلاق بدهد. اما او آنقدر بر خودش تسلط پیدا کرده بود که بتواند این درخواست را با آرامش بشنود. به‌سادگی جواب داد که اگر شوهرش بخواهد او هم مایل به جدایی است. اما پیشنهاد کرد حالا که جدایی آنها قطعی است این تصمیم را به مدت نود روز به تعویق بیاندازند. با آرامش گفت: «اگر در پایان نود روز احساس کردی هنوز مایل به طلاق هستی من هم به توکمک خواهم کرد که این کار را انجام بدهیم.» شوهرش نگاه ناباورانه‌ای به او انداخت زیرا انتظار داشت همسرش از شدت عصبانیت منفجر شود و گریه و زاری راه بیاندازد.

شوهر هر شب از خانه بیرون می‌رفت و زن هر شب در خانه می‌نشست و او را در عالم خیال می‌دید که روی صندلی قدیمی‌اش نشسته است. او روی آن صندلی ننشسته بود اما زن در ذهنش تصویری از او را آنجا نقش کرده بود که مثل روزگار گذشته داشت راحت و آسوده روزنامه‌اش را می‌خواند. مجسم می‌کرد که شوهرش در اطراف خانه پرسه می‌زند و مثل روزهای گذشته وسایل خانه را تعمیر می‌کند یا رنگ می‌زند.

حتی او را مجسم می‌کرد که در شستن ظرف‌ها مثل روزهای اول ازدواج به او کمک می‌کند. تصور می‌کرد که مثل قدیم با هم گلف بازی می‌کنند و به پیاده‌روی می‌روند.

این تصویر را با ایمان در ذهنش حفظ کرد تا اینکه یک شب دید که شوهرش واقعاً روی آن صندلی قدیمی نشسته است. یک بار دیگر به او نگاه کرد تا مطمئن شود چیزی که می‌بیند واقعیت دارد و حاصل تصویرسازی نیست. اما شاید تصویرسازی هم یک جور واقعیت باشد چون به هر حال خود آن مرد آنجا نشسته بود. گاهی از خانه بیرون می‌رفت ولی شب‌های بیشتر و بیشتری روی صندلی‌اش می‌نشست. بعد مثل روزهای گذشته خبرهای روزنامه را برای او می‌خواند. عاقبت در بعدازظهر یک روز شنبهٔ آفتابی پرسید: «با بازی گلف چطوری؟»

روزها به خوبی و خوشی می‌گذشتند تا اینکه زن متوجه شد نودمین روز فرا رسیده است. عصر روز آخر به آرامی گفت: «بیل امروز، روز نودم است.»

بیل که گیج شده بود پرسید: «منظورت چیه؟ روز نودم یعنی چه؟»

ـ عجب، یادت نیست؟ قرار گذاشتیم که نود روز صبر کنیم تا قضیهٔ طلاق روشن بشود. خُب حالا آن روز رسیده است.

بیل یک لحظه به او نگاه کرد بعد پشت روزنامه‌اش پنهان شد و همین‌طور که آن را ورق می‌زد گفت: «بچه نشو. من که بدون تو نمی‌توانم سر کنم. از کجا فکر کردی می‌خواهم از تو جدا بشوم؟»

بدین ترتیب ثابت شد که آن فرمول مؤثر است. آن زن دعا کرد، تصویرسازی کرد و به نتیجه‌ای که می‌خواست رسید. او با قدرت دعا مشکل خودش و شوهرش را حل کرد.

افراد بسیاری را می‌شناسم که این روش را با موفقیت نه فقط در

مسائل خصوصی بلکه در مشکلات شغلی نیز به‌کار برده‌اند. هنگامی که این روش با صداقت و هوشمندی به‌کار گرفته شود نتایج به‌دست آمده به قدری عالی هستند که باید این روش را روش دعای فوق‌العاده مؤثری بدانیم. کسانی که این روش را جدی می‌گیرند و عملاً از آن استفاده می‌کنند به نتایج حیرت‌انگیزی می‌رسند.

در ضیافت یک مجمع صنعتی سر میز رئیس مجمع در کنار مردی نشسته بودم که اگرچه کمی خشن به‌نظر می‌آمد ولی خیلی دوست‌داشتنی بود. انگار از نشستن کنار دست یک کشیش معذب بود و از قرار معلوم به چنین معاشرانی عادت نداشت. در حین شام چند کلمهٔ مذهبی چاشنی صحبتش کرد اما لحن صحبتش به‌طور کلی مذهبی نبود. بعد از شلیک خندهٔ حاضران از من عذر می‌خواست ولی به او گفتم که چنین کلمه‌هایی را قبلاً هم شنیده‌ام.

به من گفت که هنگام کودکی در مراسم کلیسا شرکت می‌کرده اما به‌تدریج از کلیسا دور شده‌است. او همان داستان قدیمی را برای من تعریف کرد که در تمام زندگی‌ام آن را شنیده‌ام و هنوز هم افراد بسیاری آن را همچون داستان کاملاً تازه‌ای برایم تعریف می‌کنند. داستان آنها از این قرار است: «وقتی بچه بودم پدرم مرا مجبور می‌کرد به کلاس تعلیمات دینی و کلیسا بروم و مطالب مذهبی را به زور در ذهن من می‌کرد. بنابراین وقتی از خانه دور شدم دیگر نمی‌توانستم مطالب مذهبی را تحمل کنم و از آن زمان تا کنون به کلیسا نرفته‌ام.»

بعد از آن این مرد گفت که شاید بد نباشد دوباره به کلیسا برود چون دارد پیر می‌شود. گفتم اگر شانس بیاورد جای خالی پیدا خواهد کرد. از شنیدن این حرف تعجب کرد چون فکر می‌کرد دیگر کسی به کلیسا نمی‌رود. به او گفتم در این کشور هر هفته مردم بیش از هر مؤسسهٔ

دیگری به‌طور مرتب به کلیسا می‌روند. از شنیدن این حرف مبهوت شد.

او رئیس یک شرکت نسبتاً متوسط بود و شروع کرد به تعریف کردن از اینکه شرکتش سال گذشته چقدر سود کرده است. به او گفتم کلیساهای زیادی را می‌شناسم که درآمدشان از سود شرکت او خیلی بیشتر است. این خبر کاملاً روی او تأثیر گذاشت و متوجه شدم احترام او به کلیسا به سرعت بیشتر شد. برای او از هزاران کتاب مذهبی صحبت کردم که بیش از هر کتاب دیگری به فروش می‌روند. گفت: «شاید بر و بچه‌های کلیسا حساب کار دستشان باشد.»

در این لحظه مرد دیگری به طرف میز ما آمد و با اشتیاق زیاد به من گفت چیز شگفت‌انگیزی برای او اتفاق افتاده است. گفت از اینکه کارهایش خوب پیش نمی‌رفته مدتی افسرده شده بوده است. بعد تصمیم می‌گیرد که یکی دو هفته به مسافرت برود و یکی از کتاب‌های مرا به اسم "راهنمایی برای زندگی توأم با اعتماد به نفس" با خودش ببرد و بخواند. در این کتاب روش‌های رسیدن به ایمان شرح داده شده‌اند. گفت که با خواندن آن برای اولین بار به احساس رضایت خاطر و آرامش دست پیدا کرده و تشویق شده که توانایی‌هایش را کشف کند. او داشت باور می‌کرد که پاسخ مشکلش روآوردن به مذهب است.

گفت: «به این ترتیب بود که شروع کردم به استفاده از اصول معنوی که در کتاب شما ارائه شده‌اند. باور کردم که با کمک خداوند هدف‌هایی که می‌خواستم به آنها برسم قابل دسترسی هستند. احساسی به من می‌گفت که همه چیز درست می‌شود و از آن زمان به بعد دیگر از هیچ چیزی نگران نمی‌شوم. مطمئن بودم که کارها درست می‌شود، درنتیجه بهتر می‌خوابیدم و کم‌کم حالم بهتر شد. مثل این بود که داروی تقویتی خورده باشم. ادراک جدیدی که پیدا کردم و استفاده از آن روش‌های معنوی نقطهٔ عطفی در زندگی من شد.»

وقتی از ما جدا شد، مردی که در کنار دستم نشسته بود و به دقت به ماجرای او گوش داده بود گفت: «هیچ‌وقت چنین چیزی نشنیده بودم. آن آقا دربارهٔ مذهب مثل روشی عملی و شادی‌بخش صحبت می‌کرد. هیچ‌وقت کسی دربارهٔ مذهب این‌طور با من صحبت نکرده بود. انگار از نظر او مذهب مثل یک علم است، علمی که می‌شود از آن استفاده کرد تا سلامتی و وضعیت شغلی بهتری داشته باشیم. واقعاً هیچ‌وقت این‌طوری به مذهب نگاه نکرده بودم.»

بعد اضافه کرد: «ولی می‌دانی چه چیز این مرد خیلی روی من تأثیر گذاشت؟ حالت نگاهش!»

جالب بود که وقتی این جمله را ادا می‌کرد دقیقاً همان حالت در نگاه خود او هم دیده می‌شد. برای اولین بار در زندگی‌اش فکر می‌کرد که ایمان مذهبی موضوعی منحصر به افراد قشری و کوته‌فکر نیست بلکه روندی علمی برای زندگی موفق است، زیرا مستقیماً نتیجهٔ قدرت دعا در زندگی افراد را می‌دید.

من شخصاً اعتقاد دارم که دعا انتقال یک احساس عاطفی از یک فرد به فرد دیگر و به خداوند است. تمام دنیا در حرکت است، مولکول‌های یک میز حرکت دارند، هوا پر از نوسان است، واکنش میان انسان‌ها نیز حرکت دارد. وقتی شما برای یک نفر دیگر دعا می‌کنید نیرویی را که در دنیای معنوی وجود دارد به‌کار می‌گیرید. در جریان دعا حسی از عشق، مددکاری، حمایت و درکی دلسوزانه و نیرومند را از خودتان به فرد دیگر انتقال می‌دهید. در طی این روند امواجی را در جهان به کار می‌اندازید که خداوند از طریق آنها به هدف‌های خوبی که برایشان دعا می‌کنید واقعیت می‌بخشد. این اصل را آزمایش کنید و نتایج شگفت‌انگیزش را به چشم خود ببینید.

برای مثال من عادت دارم همین‌طور که از کنار افراد می‌گذرم برایشان دعا کنم. به یاد می‌آورم که یک‌بار با قطار از ویرجینیای غربی عبور می‌کردم که فکر عجیبی به سرم زد. مردی را دیدم که در ایستگاه قطار ایستاده بود بعد قطار حرکت کرد و او از نظرم دور شد. به ذهنم رسید که او را برای اولین و آخرین بار می‌دیدم. زندگی او و من برای زمانی کمتر از یک ثانیه به آرامی با هم برخورد پیدا کرد. او به راه خودش رفت و من هم راه خودم را در پیش گرفتم. از خودم پرسیدم سرانجام زندگی‌اش چه خواهد شد.

بعد برای او دعا کردم. دعا کردم که زندگی‌اش سرشار از نعمت باشد. بعد همین‌طور که قطار حرکت می‌کرد برای کسان دیگری که می‌دیدم دعا کردم. برای مردی که در مزرعه شخم می‌زد دعا کردم و از خدا خواستم که یاری‌اش کند و محصول خوبی به او بدهد. مادری را دیدم که داشت رخت پهن می‌کرد و از آن همه لباس‌هایی که شسته بود فهمیدم که باید خانوادهٔ پرجمعیتی داشته باشد. حالت چهره‌اش و آن‌طور که لباس‌های بچه‌هایش را با مهربانی روی بند رخت می‌انداخت به من می‌گفت که او زن خوشبختی است. برایش دعا کردم. دعا کردم که زندگی سعادتمندانه‌ای داشته باشد، شوهرش همیشه با او صادق باشد و او هم نسبت به شوهرش صداقت داشته باشد. دعا کردم که آنها خانوادهٔ خداشناسی بشوند و بچه‌هایشان جوان‌هایی قوی و شرافتمندی از آب در بیایند.

در یک ایستگاه مردی را دیدم که به دیواری تکیه داده بود و چُرت می‌زد. برایش دعا کردم که با آرامش از خواب بیدار شود.

بعد در ایستگاهی توقف کردیم و بچهٔ دوست داشتنی کوچولویی را آنجا دیدم، یک پاچهٔ شلوارش از پاچهٔ دیگر بلندتر بود، دکمه‌های یقهٔ پیراهنش باز بود، پلیوری که به تن داشت برایش زیادی بزرگ بود، موهای

آشفته‌ای داشت و صورتش کثیف بود. به شدت مشغول مکیدن یک آب‌نبات چوبی بود. برایش دعا کردم و وقتی قطار راه افتاد به من نگاه کرد و لبخند بسیار زیبایی زد. فهمیدم که دعایم کارگر شده. برایش دست تکان دادم و او هم برای من دست تکان داد. به احتمال قوی دیگر هرگز او را نمی‌دیدم اما زندگی‌های ما با هم تماس پیدا کرده بودند. تا آن موقع هوا ابری بود ولی ناگهان خورشید از پشت ابرها پیدا شد فکر می‌کنم نوری در دل آن پسرک درخشید زیرا همان نور در چهره‌اش هم نمایان بود. می‌دانم که در آن لحظه دلم شاد شد. ازاین موضوع مطمئن هستم چون قدرت خداوند در حرکتی دایره‌وار در درونم جریان پیدا کرده بود و از من به آن پسرک و از آن پسرک به خداوند می‌رسید و همهٔ ما شیفتهٔ قدرت دعا شده بودیم.

یکی از مهم‌ترین کارکردهای دعا تحریک ایده‌های خلاق است. درون ذهن ما تمام منابع لازم برای زندگی موفق وجود دارد. ایده‌هایی در ضمیر خودآگاه ما وجود دارند که اگر آزاد شوند و میدان پیدا کنند و درست پیاده شوند می‌توانند اجرای موفق هر پروژه یا کاری را به دنبال داشته باشند. وقتی در کتاب مقدس می‌خوانیم: «ملکوت خداوند در درون شماست.» (لوقا، ۲۱: ۱۷) متوجه می‌شویم که خداوند در درون ذهن و شخصیت ما تمام نیروها و توانایی‌های بالقوه را قرار داده است که برای زندگی مثبت به آنها نیاز داریم. وظیفهٔ ماست که از این نیروها بهره‌برداری کنیم و آنها را توسعه دهیم.

برای مثال، مردی از آشنایان من در شرکتی کار می‌کند و چهار مدیر اجرایی زیر دست او کار می‌کنند. این افراد در فواصل زمانی منظم یک جلسهٔ ایده‌یابی برپا می‌کنند. هدف از این جلسات این است که تمام ایده‌های خلاقی را که در ذهن آن چهار نفر پنهان شده است بیرون بکشند.

برای این جلسه از اتاقی استفاده می‌کنند که در آن از تلفن، زنگ و سایر لوازم معمول اداری خبری نیست. پنجرهٔ دو جدارهٔ اتاق کاملاً در برابر صدا آکوستیک شده، به‌طوری که تا حد زیادی از ورود سر و صدای خیابان جلوگیری می‌کند.

قبل از شروع جلسه این گروه چهار نفره ده دقیقه در سکوت دعا و مراقبه می‌کنند. تصور می‌کنند که خداوند دارد ذهن‌شان را به‌کار می‌اندازد. هریک از آنها به طریق خودش در سکوت دعا می‌کند، و باور دارد که خداوند ایده‌های مناسبی را که برای کارش مورد نیاز هستند از ذهنش آزاد می‌کند.

پس از این دورهٔ سکوت تمام آنها شروع به حرف زدن می‌کنند و ایده‌هایی را که از ذهنشان بیرون آمده است بیرون می‌ریزند بعد آن ایده‌ها را روی کارت‌هایی یادداشت می‌کنند و روی میز می‌اندازند. هیچ‌کس اجازه ندارد در این لحظهٔ حساس از ایده‌ای انتقاد کند چون بحث کردن بر سر ایده‌ها ممکن است جریان فکر خلاق را متوقف سازد. آن کارت‌ها جمع‌آوری می‌شوند و تک‌تک آنها در جلسهٔ بعدی مورد ارزیابی قرار می‌گیرند اما این جلسهٔ فقط به یافتن ایده‌هایی که با قدرت دعا تحریک شده‌اند اختصاص دارد.

وقتی این کار شروع شد درصد بالایی از ایده‌های پیشنهادشده ارزش خاصی نداشتند اما همین‌طور که این جلسه ادامه پیدا کرد درصد ایده‌های خوب افزایش یافت. حالا بسیاری از بهترین پیشنهاداتی که ارزش عملی‌شان با گذشت زمان ثابت شده‌است در همین جلسه‌های ایده‌یابی شکل گرفته‌اند.

یکی از مدیران اجرایی این شرکت گفت: «ما به ایده‌هایی دست پیدا کردیم که نه فقط ارزش خود را در طراز مالی شرکت نشان می‌دهند بلکه

به ما احساس اعتماد به نفس تازه‌ای داده‌اند. به‌علاوه احساس عمیق دوستی در میان ما چهار نفر به‌وجود آمده و در میان سایر افراد سازمان نیز گسترش پیدا کرده است.»

آن تاجر قدیمی که می‌گوید مذهب موضوعی نظری است و جایی در تجارت ندارد کجاست تا این جلسات را ببیند؟ امروزه هر مدیر موفق و توانایی آخرین و بهترین روش‌های تولید، توزیع، و مدیریت را به‌کار می‌گیرد. و بسیاری از مدیران دارند به این نتیجه می‌رسند که یکی از کارآمدترین روش‌ها استفاده از قدرت دعاست.

همه‌جا افراد باهوش دارند می‌فهمند که با به‌کارگیری قدرت دعا احساس بهتری دارند، بهتر کار می‌کنند، بهتر می‌خوابند و انسان‌های بهتری هستند.

دوستم گراوز پترسون که سردبیر مجلهٔ معروفی است مردی است که توان قابل ملاحظه‌ای دارد. او می‌گوید که انرژی‌اش حداقل تا حدی از روش‌های دعای او ناشی می‌شود. برای مثال او دوست دارد هنگام دعاکردن به خواب برود چون اعتقاد دارد در آن هنگام ضمیر ناخودآگاهش آسوده‌تر از مواقع دیگر است. در ضمیر ناخودآگاه است که زندگی ما تا حد زیادی شکل می‌گیرد. اگر دعایی را وارد ضمیر ناخودآگاه کنید در لحظه‌ای که بیشترین آرامش را دارید آن دعا تأثیر زیادی خواهد داشت. آقای پترسون پیش خود خندید و گفت: «زمانی از اینکه هنگام دعا کردن خوابم می‌برد نگران می‌شدم اما حالا در واقع سعی می‌کنم که این اتفاق بیفتد.»

من در مورد بسیاری از روش‌های منحصربه‌فرد دعا اطلاع دارم. یکی از مؤثرترین آنها روشی است که فرانک لوباخ آن را در کتاب عالی‌اش با عنوان «دعا، بزرگ‌ترین قدرت دنیا» معرفی می‌کند. به نظرم این کتاب یکی از عملی‌ترین کتاب‌هایی است که در زمینه دعا نوشته شده‌است زیرا

به شرح روش‌های تازه‌ای از دعا کردن می‌پردازد که واقعاً مؤثر هستند. دکتر لوباخ معتقد است که نیروی واقعی در اثر دعا به‌وجود می‌آید. یکی از روش‌های او این است که در خیابان راه می‌رود و به طرف مردم دعا می‌فرستد. او این نوع دعا کردن را دعای برقی می‌نامد. کسانی را که از کنارش عبور می‌کنند زیر رگبار دعا می‌گیرد و به سمت آنها افکاری سرشار از حسن‌نیت و عشق می‌فرستد. می‌گوید کسانی که در خیابان از کنار او می‌گذرند وقتی به سمتشان دعا پرتاب می‌کند اغلب برمی‌گردند و به او نگاه می‌کنند و لبخند می‌زنند. آنها جاری شدن قدرتی مانند انرژی الکتریکی را احساس می‌کنند.

او در اتوبوس به‌طرف همسفرانش دعا می‌فرستد. یک‌بار پشت سر مردی نشسته بود که خیلی گرفته به نظر می‌آمد. وقتی سوار اتوبوس شد دید که آن مرد اخم کرده است. به طرف او دعاهایی فرستاد که حاکی از حسن‌نیت و ایمان بودند. تصور می‌کرد که دعاهایش آن مرد را احاطه کرده و به ذهنش وارد می‌شوند. ناگهان آن مرد آرام آرام به پشت گردنش ضربه زد. و وقتی از اتوبوس پیاده می‌شد اخم از صورتش رفته بود و به جایش لبخند نشسته بود. دکتر لوباخ معتقد است که اغلب توانسته فضای کلی اتوبوس یا ماشینی را که پر از مسافر بوده با به جریان انداختن عشق و دعا کاملاً عوض کند.

در واگن قطار مرد نیمه مستی را دیدم که رفتاری کاملاً بی‌ادبانه داشت؛ با لحن کاملاً عامرانه‌ای حرف می‌زد و به‌طور کلی رفتار زشتی انجام می‌داد. با اینکه از من فاصله داشت احساس کردم تمام کسانی که در آن واگن بودند از او بدشان می‌آید تصمیم گرفتم روش لوباخ را در مورد او به‌کار ببرم. بنابراین برای او دعا کردم در همان حال مجسم می‌کردم که رفتار بهتری از خودش نشان می‌دهد و افکار سرشار از حسن‌نیت به طرفش

فرستادم. بلافاصله و ظاهراً بدون هیچ دلیلی آن مرد به طرفم برگشت و لبخند معصومانه‌ای زد و با دستش به من سلام داد. رفتارش عوض شد و آرام گرفت. کاملاً مطمئن هستم که دعاهایم به او رسیده و اثر کرده بود.

عادت من این است که قبل از سخنرانی برای حاضران در جلسه دعا می‌کنم و عشق و حسن‌نیتم را به طرفشان می‌فرستم. گاهی در میان حاضران یک یا دو نفر را انتخاب می‌کنم که افسرده به نظر می‌رسند یا حتی نسبت به من حالت خصمانه‌ای دارند و بعد دعاهایم را مشخصاً به طرف آنها می‌فرستم. به تازگی در ضیافت شام سالانهٔ اتاق بازرگانی در یکی از شهرهای جنوب غربی کشور سخنرانی می‌کردم. در میان جمعیت متوجهٔ مردی شدم که به من اخم کرده بود. کاملاً امکان داشت که حالت چهره‌اش ربطی به من نداشته‌باشد اما به هر حال حالت دوستانه‌ای نداشت. قبل از شروع سخنرانی برایش دعا کردم و حسن‌نیتم را به طرفش فرستادم. در حین سخنرانی همچنان به این کار ادامه دادم.

در پایان جلسه وقتی داشتم با کسانی که در اطرافم بودند دست می‌دادم ناگهان کسی دستم را خیلی محکم فشار داد. متوجه شدم همان مردی است که در آغاز سخنرانی اخم کرده بود. داشت به من لبخند می‌زد. گفت: «راستش را بگویم وقتی به این جلسه آمدم از شما خوشم نیامد. از کشیش‌ها خوشم نمی‌آید و دلیلی نمی‌دیدم که شما در ضیافت شام اتاق بازرگانی ما سخنرانی کنید. امیدوار بودم که سخنرانی‌تان خراب شود. اما همین‌طور که شما حرف می‌زدید انگار چیزی در من اثر کرد، احساس کردم که آدم تازه‌ای شده‌ام. آرامش عجیبی پیدا کرده بودم و حالا از شما خوشم می‌آید!»

این سخنرانی من نبود که چنین اثری روی او گذاشته بود. تأثیر قدرت دعا بود. هریک از ما در ذهنش حدود دو بیلیون باطری کوچک دارد. ذهن

انسان می‌تواند با فکر و دعا از خودش انرژی ساطع کند. قدرت مغناطیسی بدن انسان مورد آزمایش قرار گرفته است. ما هزاران فرستندهٔ کوچک داریم که وقتی این فرستنده‌ها با دعا تنظیم شوند قدرت عظیمی می‌تواند در درون یک نفر جریان پیدا کند و به افراد دیگر منتقل شود. با دعا می‌توانیم به دیگران نیرو بدهیم. دعا مانند یک ایستگاه گیرنده و فرستنده عمل می‌کند.

مردی بود که به الکل اعتیاد داشت و من در زمینهٔ ترک اعتیاد به او کمک می‌کردم. شش ماه بود که لب به الکل نزده و به قول الکلی‌های بی‌نام خشک بود. او به یک سفر کاری رفته بود و یک بعد از ظهر سه‌شنبه در حدود ساعت چهار احساس عجیبی به من گفت که او به دردسر افتاده است. این مرد تمام فکر من را به خودش مشغول کرده بود. احساس کردم چیزی مرا به طرف او می‌کشد. بنابراین تمام کارهایم را کنار گذاشتم و برایش دعا کردم. حدود نیم ساعت دعا کردم. بعد نگرانی‌ام برطرف شد و دست از دعا کردن کشیدم.

چند روز بعد به من تلفن کرد و گفت: «تمام هفته را در بوستون بودم. می‌خواهم بدانی که هنوز خشک هستم ولی اول هفته خیلی به من سخت گذشت.»

پرسیدم: «راجع به روز سه‌شنبه ساعت چهار حرف می‌زنی؟»

با تعجب جواب داد: «خدای من، بله، تو از کجا فهمیدی؟ کی به تو خبر داد؟»

جواب دادم: «کسی به من خبر نداده، یعنی هیچ آدمی به من خبر نداده.»

احساسی را که در مورد او روز سه‌شنبه ساعت چهار داشتم برایش توضیح دادم و گفتم حدود نیم ساعت برای او دعا کرده بودم.

بهت‌زده شد و گفت: «من در هتل بودم و در جلو بار زانوانم سست شد. با خودم خیلی جنگیدم بعد به فکر تو افتادم چون درست همان وقت به کمک نیاز داشتم و شروع به دعا کردم.»

آن دعاها که از او شروع شده بود به من رسید و من هم برای او دعا کردم. هردوی ما در دعا به هم پیوستیم و حلقه را کامل کردیم و به خداوند رسیدیم. دعای آن مرد مستجاب شد و قدرت پیدا کرد تا در برابر آن بحران مقابله کند. می‌دانید او چه‌کار کرد؟ او به داروخانه رفت و یک جعبه آب‌نبات خرید و همه آنها را خورد. آنها را پشت سر هم خورد. با این کار بر وسوسه‌اش غلبه کرد. خودش می‌گوید با کمک دعا و آب‌نبات خودم را نجات دادم.

زن جوانی که تازه ازدواج کرده بود اقرار کرد که دلش پر از احساس نفرت، حسادت، و کینه نسبت به همسایگان و دوستان است. همچنین بسیار نگران به نظر می‌رسید. همیشه نگران فرزندانش بود، از این می‌ترسید که مریض بشود، حادثه‌ای برایشان پیش بیاید یا در امتحاناتشان قبول نشوند. زندگی او ترکیب رقت‌انگیزی از نارضایتی، ترس، نفرت، و ناراحتی بود. از او پرسیدم آیا هرگز دعا کرده است. جواب داد: «فقط وقتی با چیزی روبه‌رو می‌شوم که نمی‌توانم ازعهدهٔ آن برآیم. ولی باید اعتراف کنم اصلاً با دعا آشنا نیستم به همین خاطر زیاد دعا نمی‌کنم.»

به او پیشنهاد کردم که دعای واقعی می‌تواند زندگی‌اش را عوض کند و به او آموزش دادم چطور به‌جای افکار نفرت‌انگیز افکار محبت‌آمیز به سمت دیگران بفرستد و به‌جای ترس به اعتماد به نفس فکر کند. پیشنهاد کردم هر روز ساعتی که بچه‌ها از مدرسه به خانه برمی‌گردند برایشان دعا کند و در دعاهایش از خدا بخواهد آنها را حفظ کند. او که در اول به تأثیر دعا شک داشت به یکی از پرشورترین طرفداران و استفاده‌کنندگان دعا تبدیل شد. با اشتیاق تمام کتاب‌ها و جزوه‌ها را می‌خواند و تمام روش‌های

مؤثر استفاده از قدرت دعا را به‌کار می‌گیرد. همان‌طور که نامهٔ زیر نشان می‌دهد دعا زندگی او را عوض کرده است:

«احساس می‌کنم هم خودم و هم شوهرم در چند هفتهٔ گذشته خیلی پیشرفت کرده‌ایم. بزرگ‌ترین پیشرفت من به آن شبی برمی‌گردد که گفتید «هر روز خوب است به‌شرطی که دعا کنی.» از آن وقت شروع کردم به عملی کردن این ایده که به خودم تلقین کنم هر روز از لحظه‌ای که از خواب بیدار می‌شوم روز خوبی است و به جرأت می‌توانم بگویم از آن وقت تا حالا هیچ روز بد یا ناراحت‌کننده‌ای نداشته‌ام. نکتهٔ شگفت‌انگیز این است که روزهای من واقعاً نسبت به گذشته راحت‌تر و بی‌دردسرتر نبوده‌اند اما دیگر نمی‌توانند مرا نگران کنند. هر شب با فهرست کردن تمام چیزهایی که به‌خاطرشان سپاسگزار خدا هستم دعایم را شروع می‌کنم. چیزهای کوچکی که در طول روز برایم اتفاق می‌افتند و روزم را شادتر می‌کنند. می‌دانم که این عادت باعث شده ذهن من چیزهای خوب را انتخاب کند و چیزهای ناخوشایند را فراموش کند. این حقیقت که از شش هفته قبل تا امروز حتی یک روز بد نداشته‌ام و اجازه نداده‌ام کسی مرا افسرده و ناراحت کند واقعاً برایم شگفت‌انگیز است.»

او با به‌کارگیری قدرت دعا، نیرویی باورنکردنی را کشف کرد. شما هم می‌توانید همین کار را بکنید. ده قانون زیر به شما کمک می‌کند که حداکثر نتیجه را از دعا کردن بگیرید:

۱ـ هر روز چند دقیقه از وقت‌تان را کنار بگذارید. سکوت کنید. فقط سعی کنید به خداوند فکر کنید. این کار باعث می‌شود ذهنتان از لحاظ معنوی آماده شود.

۲ـ بعد با صدای بلند دعا کنید و ازکلمات ساده و معمولی استفاده نمایید. هر چیزی به ذهنتان می‌رسد به خدا بگویید. فکر نکنید باید از

عبارات مقدس و کلیشه‌ای استفاده کنید. به زبان خودتان با خدا حرف بزنید. مطمئن باشید زبان شما را می‌فهمد.

۳ـ همان‌طور که به انجام کارهای روزانه مشغول هستید دعا کنید. مثلاً وقتی در اتوبوس یا مترو یا پشت میز کارتان نشسته‌اید، چند دقیقه چشمتان را ببندید تا چند دقیقه از دنیا فارغ شوید و بر حضور خداوند تمرکز کنید. هر چه هر روز این کار را بیشتر انجام دهید خدا را به خودتان نزدیک‌تر احساس خواهید کرد.

۴ـ در دعا همیشه چیزی از خدا نخواهید در عوض نعمت‌های خدا را یاد کرده و بیشتر وقت دعا را صرف سپاسگزاری از خداوند کنید.

۵ـ باور داشته باشید که دعاهای خالصانه به کسانی که دوستشان دارید می‌رسند و آنها را از محبت و حمایت خداوند برخوردار می‌کنند.

۶ـ هرگز در دعا افکار منفی به ذهن‌تان راه ندهید. تنها افکار مثبت هستند که نتیجه می‌دهند.

۷ـ همیشه در دعا بگویید که آمادهٔ پذیرفتن ارادهٔ خداوند هستید. آنچه دوست دارید از خدا بخواهید اما آماده باشید که هرچه را خداوند به شما می‌دهد بپذیرید. شاید از چیزی که خودتان می‌خواهید خیلی بهتر باشد.

۸ـ این نگرش را در خودتان تقویت کنید که کارها را به دست خدا بسپارید. از خدا بخواهید به شما قدرت بدهد تا کارهایتان را به بهترین شکل انجام دهید و برای نتیجهٔ کار به خدا توکل کنید.

۹ـ برای کسانی که از آنها خوشتان نمی‌آید یا به شما بدی کرده‌اند دعا کنید. کینه بزرگ‌ترین مانع قدرت معنوی است.

۱۰ـ فهرستی از کسانی که می‌خواهید برایشان دعا کنید تهیه نمایید. هرچه بیشتر برای دیگران به‌خصوص کسانی که با شما پیوند نزدیک ندارند دعا کنید. دعایتان بیشتر استجابت می‌شود.

۵
چگونه شاد باشیم

چه کسی تصمیم می‌گیرد که شما شاد باشید یا نباشید؟ پاسخ این سؤال روشن است: خود شما!

مجری معروف یک برنامهٔ تلویزیونی پیرمردی را به برنامه‌اش دعوت کرده بود. او واقعاً پیرمرد عجیبی بود. حرف‌هایی که می‌زد به هیچ عنوان از پیش آماده شده و تمرین شده نبودند. آن پاسخ‌ها به راحتی از شخصیت شاد و سرزندهٔ آن پیرمرد می‌جوشیدند. هروقت چیزی می‌گفت به قدری آن را با ساده‌دلی و به جا ادا می‌کرد که حاضران در برنامهٔ بی‌اختیار قهقهه می‌زدند. آنها او را دوست داشتند. آن مجری معروف به شدت تحت‌تأثیر قرار گرفته بود و مثل شرکت‌کنندگان در آن برنامه از حضور پیرمرد لذت می‌برد.

عاقبت از او پرسید چرا آنقدر خوشحال است و خودش جواب داد: «تو باید راز شادی را پیدا کرده باشی.»

پیرمرد جواب داد: «نه، من هیچ رازی ندارم. موضوع کاملاً صاف و ساده است. وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوم دو انتخاب دارم اینکه خوشحال باشم یا نباشم. فکر می‌کنید چه‌کار می‌کنم؟ فقط تصمیم می‌گیرم

که خوشحال باشم همه‌اش همین است.»

این جمله شاید بیش از حد ساده به نظر برسد و شاید فکر کنید آن پیرمرد آدم عمیقی نبود ولی به یاد می‌آورم که آبراهام لینکلن که هیچ‌کس نمی‌تواند او را به سطحی بودن متهم کند گفته است که مردم درست به همان اندازه که تصمیم می‌گیرند شاد باشند، شاد هستند. اگر بخواهید می‌توانید شاد نباشید. در دنیا کاری راحت‌تر از این پیدا نمی‌شود. همین‌طور که این طرف و آن طرف می‌روید به خودتان بگویید که کارها خوب پیش نمی‌رود و از اوضاع راضی نیستید؛ در این صورت می‌توانید صد در صد مطمئن باشید که هرگز شاد نخواهید بود. اما به خودتان بگویید: «کارها خیلی خوب پیش می‌روند. زندگی خیلی خوب است. من می‌خواهم شاد باشم.» در این صورت حتماً به چیزی که می‌خواهید می‌رسید.

بچه‌ها نسبت به افراد بزرگسال مهارت بیشتری در شاد بودن دارند. آدم بزرگسالی که می‌تواند روحیهٔ دوران بچگی‌اش را تا میان‌سالی و دوران کهولت حفظ کند نابغه است زیرا او روح شادی را که خداوند به جوانان عطا کرده است همچنان در وجود خودش زنده نگه می‌دارد. نکتهٔ ظریفی که عیسی مسیح بیان کرده قابل توجه است. او به ما می‌گوید که روش زندگی در دنیا این است که ذهن و قلبی کودکانه داشته باشیم. به عبارت دیگر هرگز از لحاظ روحی پیر و کسل نشویم. بیش از حد فرهیخته نباشید.

دختر کوچولویم الیزابت که نه سال دارد راز شادی را دریافته است. یک روز از او پرسیدم: «عزیزم، خوشحال هستی؟»

جواب داد: «معلوم است که خوشحالم.»

پرسیدم: «همیشه خوشحالی؟»

گفت: «آره، همیشه خوشحالم.»

پرسیدم: «چه چیزی تو را خوشحال می‌کند؟»

جواب داد: «راستش نمی‌دانم. فقط خوشحالم.»

دوباره پرسیدم: «باید چیزی باشد که تو را خوشحال کند.»

کمی فکر کرد و گفت: «خوب، حالا می‌گویم چه چیزی مرا خوشحال می‌کند. هم بازی‌هایم مرا خوشحال می‌کنند. چون آنها را دوست دارم. مدرسه مرا خوشحال می‌کند. دوست دارم به مدرسه بروم. معلم‌هایم را دوست دارم و کلیسا رفتن را هم دوست دارم. کلاس تعلیمات دینی و معلمش را دوست دارم. عاشق خواهرم مارگارت و برادرم جان هستم. عاشق پدر و مادرم هستم چون وقتی مریض هستم از من پرستاری می‌کنند. آنها عاشق من هستند و با من خوب رفتار می‌کنند.»

این فرمول الیزابت برای خوشبختی است و به نظر من همه چیز در این فرمول هست: هم‌بازی‌هایش (کسانی که با آنها مأنوس است)، مدرسه‌اش (محلی که کار می‌کند)، کلیسا و کلاس تعلیمات دینی (جایی که خدا را عبادت می‌کند)، خواهر، برادر، مادر و پدرش (که حلقهٔ خانواده‌ای را تشکیل می‌دهند که عشق در آن است). به این ترتیب شما شادی را در یک کلمه دارید و شادترین زمان زندگی شما وقتی است که با این عوامل ارتباط دارید.

از گروهی از پسران و دختران خواسته شد که فهرستی از چیزهایی که آنها را خوشحال می‌کند تهیه کنند. مواردی که در فهرستشان آوردند بسیار تأثیرگذار است. فهرست پسرها از این قرار است: «پرواز یک گنجشک؛ نگاه کردن به آب عمیق و شفاف؛ قایقی که آب را می‌شکافد و جلو می‌رود؛ قطاری که با سرعت می‌گذرد؛ جرثقیل ساختمان‌سازی که چیز سنگینی را بلند کرده است و چشمان یک اسب.»

این هم فهرست چیزهایی است که دخترها را خوشحال می‌کند: «نور چراغ‌های خیابان که روی رودخانه افتاده است؛ سقف‌های قرمزی که از

میان درختان دیده می‌شوند؛ دودی که از دودکش به هوا می‌رود؛ مخمل قرمز و منظرهٔ ماه در میان ابرها.» چیزی در ماهیت زیبای جهان وجود دارد که اگرچه به‌طور کامل بیان نشده اما در چیزهایی که این بچه‌ها گفته‌اند به چشم می‌خورد. برای اینکه انسان شادی باشیم باید روحی پاک داشته باشیم، بتوانیم در چیزهای عادی جاذبه و زیبایی ببینیم، دلی کودکانه و خلوص معنوی داشته باشیم.

بسیاری از ما ناراحتی‌مان را خودمان به‌وجود می‌آوریم. البته این‌طور نیست که تمام ناراحتی‌ها ساختهٔ خود ما باشند چون شرایط اجتماعی در بسیاری از ناراحتی‌های ما نقش دارند. با این وجود واقعیت این است که افکار و نگرش‌های ما تا حد زیادی در شادی یا ناراحتی ما نقش دارند.

یک صاحب نظر برجسته می‌گوید: «از هر پنج نفر، چهار نفر آن‌طور که باید شاد نیستند و شاد نبودن شایع‌ترین حالت ذهنی مردم این زمانه است.» تردید دارم که سطح شادی انسان‌ها تا این اندازه پایین باشد اما می‌دانم تعداد افرادی که شاد زندگی نمی‌کنند به قدری زیاد است که جرأت شمردن آنها را ندارم. از آنجا که شاد بودن آرزوی اساسی تمام انسان‌هاست باید در این مورد کاری کرد. شادی دست‌یافتنی است و شیوهٔ رسیدن به آن ساده است. هرکس که آرزومند شادی است و آن را می‌خواهد اگر فرمول صحیح آن را یاد بگیرد و به‌کار ببرد می‌تواند شاد باشد.

در رستوران قطار در مقابل زن و شوهری نشسته بودم که هر دو با من غریبه بودند. ازپوست خز، الماس‌ها و لباسی که خانم بر تن داشت معلوم بود که پول زیادی خرج سر و وضعش کرده است. اما اصلاً به او خوش نمی‌گذشت. با صدای بلند می‌گفت که رستوران کثیف و بادگیر است، سرویس قطار افتضاح و غذا بدمزه است. از همه چیز شکایت می‌کرد و غر می‌زد.

بر خلاف او، شوهرش مردی خوش‌برخورد و بی‌تکلف بود و آشکارا می‌توانست خودش را با شرایط تطبیق دهد. به نظرم آمد که کمی از رفتار همسرش شرمنده و تا حدی ناامید شده است چون او را به این سفر آورده بود که به او خوش بگذرد.

برای عوض کردن موضوع صحبت از من پرسید که چه شغلی دارم و بعد گفت که خودش وکیل است. بعد مرتکب اشتباه بزرگی شد، لبخندی زد و گفت: «همسرم در کار تولید است.»

از این حرف خیلی تعجب کردم چون آن خانم به افرادی که در صنعت و تولید کار می‌کنند هیچ شباهتی نداشت. بنابراین پرسیدم: «خانم شما چه چیزی تولید می‌کند؟»

شوهرش جواب داد: «ناراحتی. او برای خودش ناراحتی تولید می‌کند.»

صرف‌نظر از فضای بسیار سردی که پس از آن صحبت نسنجیده بر میز ما حاکم شد، از اظهار نظر آقای وکیل ممنون شدم چون دقیقاً موضوعی را توصیف کرد که بسیاری از افراد گرفتار آن هستند: «آنها برای خودشان ناراحتی تولید می‌کنند.»

واقعاً جای تأسف است، چون زندگی به خودی خود آنقدر برای ما مشکل می‌سازد و شادی ما را کم‌رنگ می‌کند که احمقانه‌ترین کار این است که ناراحتی بیشتری به درون ذهن خود وارد کنیم. چقدر احمقانه است که ناراحتی خودساخته را نیز به تمام مشکلاتی که هیچ کنترلی روی آنها نداریم اضافه کنیم!

اجازه بدهید به‌جای اینکه به تشریح فرایندی بپردازم که طی آن مردم برای خودشان ناراحتی به‌وجود می‌آورند، به سراغ فرمولی برویم که این فرایند تولید ناراحتی را برای همیشه متوقف می‌کند. همین‌قدر کافی است که بگوییم ما با فکر کردن به مسائل ناراحت‌کننده و نگرش‌هایی که از روی

عادت پیدا کرده‌ایم مثل این احساس که همهٔ کارها خراب می‌شوند یا دیگران لیاقت چیزهایی را که به‌دست می‌آورند ندارند و ما به چیزی که لایقش هستیم نمی‌رسیم، برای خودمان ناراحتی تولید می‌کنیم.

ناراحتی ما با پر کردن ضمیر خودآگاه از احساس آزردگی، کینه و نفرت غلیظ‌تر می‌شود. ترس و نگرانی همیشه مواد اولیهٔ فرایند تولید ناراحتی را تشکیل می‌دهند. در این کتاب در مورد هر یک از این مواد در جای خود صحبت می‌کنیم. در اینجا فقط می‌خواهم به این نکته اشاره و تأکید کنم که درصد زیادی از ناراحتی افراد معمولی ساختهٔ دست خود آنهاست. مسئله این است که چطور می‌توانیم خط تولید را معکوس کنیم تا به‌جای ناراحتی شادی تولید کند؟

ذکر ماجرایی که طی یکی از سفرهایم با قطار اتفاق افتاد این موضوع را روشن می‌کند. یک روزصبح در یک قطار نسبتاً قدیمی پنج شش نفر بودیم که در سالن آقایان داشتیم صورتمان را اصلاح می‌کردیم. طبق معمول در مکان‌های بسته و شلوغی از این قبیل و پس از گذراندن یک شب در قطار از این مسافران انتظار نمی‌رفت که شاد و سرحال باشند. همین‌طور هم بود چون خیلی کم با هم حرف می‌زدند و همان مقدار صحبت کم هم به شکل زیر لبی انجام می‌شد.

بعد مردی وارد سالن شد که با تمام صورت لبخند می‌زد. با لحن شاد به همهٔ ما صبح بخیر گفت اما در پاسخ فقط غرغر تحویل گرفت. همین‌طور که صورتش را می‌تراشید، احتمالاً به‌طور ناخوآگاه، زیر لب آواز شاد و کوتاهی را زمزمه می‌کرد. بعضی از مسافران از این کار عصبی شدند. عاقبت یکی ازآنها با لحن ریشخندآمیزی گفت: «معلوم است که امروز صبح خیلی خوشحالی! چی‌شده که کیفت کوک است؟»

آن مرد جواب داد: «آره. واقعاً خوشحالم. احساس خوشحالی می‌کنم. آخر عادت کرده‌ام که خوشحال باشم.»

تمام چیزی که گفت همین بود. اما شک ندارم که تمام مردان حاضر در آن سالن درحالی قطار را ترک می‌کردند که این کلمات در ذهن‌شان حک شده بود: «عادت کرده‌ام که شاد باشم.»

این جمله واقعاً عمیق است چون شادی یا ناراحتی ما تا حد زیادی به عادت ذهنی ما بستگی دارد. در کتاب ضرب‌المثل‌ها که مجموعه‌ای از سخنان خردمندانه است می‌خوانیم: «... آنکه دلش شاد است همیشه در مهمانی است.» (ضرب‌المثل‌ها، ۱۵:۱۵) به عبارت دیگر سعی کنید دلتان شاد باشد یعنی عادت شاد بودن را در خودتان به‌وجود بیاورید، در این صورت زندگی تبدیل به یک مهمانی همیشگی می‌شود. منظور این است که از هر روز زندگی لذت خواهید برد. زندگی شاد، نتیجهٔ عادت به شادی است و از آنجا که می‌توانیم هر عادتی را به‌وجود بیاوریم بنابراین قدرت داریم تا شادی خود را نیز به‌وجود آوریم.

عادت به شاد بودن با فکر کردن به مطالب خوشحال‌کننده به‌وجود می‌آید. فهرستی از افکار خوشحال‌کننده تهیه کنید و روزی چندین مرتبه آنها را از ذهن بگذرانید. اگر فکر ناراحت‌کننده‌ای به ذهن شما خطور کرد بلافاصله دست از کار بکشید، آگاهانه آن را از ذهن خود بیرون کنید و فکر خوشحال‌کننده‌ای را جایگزین آن سازید. هر روز صبح قبل از بلند شدن از رختخواب چند دقیقه دراز بکشید و افکار خوشحال‌کننده‌ای به ضمیر ناخودآگاهتان بفرستید. بگذارید مجموعه‌ای از تصاویر مربوط به اتفاقات خوشحال‌کننده‌ای که انتظار دارید در طی روز برای شما اتفاق بیافتد از ذهنتان بگذرد. از این تصاویر لذت ببرید. این افکار به وقوع اتفاقات خوشحال‌کننده کمک می‌کنند. به خودتان تلقین نکنید که کارها خوب پیش نمی‌رود. چون فقط با گفتن این حرف می‌توانید در واقع به خراب‌شدن کارها کمک کنید چون هر عاملی را، چه بزرگ و چه کوچک، که به

به‌وجود آمدن موقعیت‌های ناراحت‌کننده کمک می‌کند بـه سـمت خودتـان جذب می‌کنید. در نتیجه می‌بینید که دارید از خودتان می‌پرسید: «چرا همهٔ کارهای من خراب می‌شود؟ عیب کار در کجاست؟»

جواب این سؤال مستقیماً به شیوه‌ای برمی‌گـردد کـه بـا آن، روز را در فکرتان شروع کردید.

فردا از این برنامه استفاده کنید. وقتی از خـواب بیـدار مـی‌شـوید سه مرتبه این جمله را با صدای بلند تکرار کنید: «این روزی است کـه خداونـد آفریده؛ از آن لذت می‌بریم و شاد هـستیم.» (مزامیـر، سـرود ۶۸:۲۴) تنهـا کافی است این جمله را از آن خود کنید و بگویید: «من از آن لذت می‌بـرم و شاد هستم.» این جمله را با صدای محکم و رسا و با لحن مثبت و تأکیـد ادا کنید. این جمله از کتاب مقدس است و درمان خوبی برای ناراحتی است. اگر این جمله را سه مرتبه قبل از صبحانه تکرار و بر معنای کلمـات تعمـق کنید مطمئن باشید که کیفیت آن روز را عوض خواهید کرد زیرا روزتـان را با طرز فکری شاد آغاز می‌کنید.

درحالی که لباس می‌پوشید یا اصلاح می‌کنید یا صـبحانه مـی‌خوریـد جملاتی از این قبیل را با صدای بلند تکرار کنید: «مطمئن هستم امروز روز خوبی از آب درمی‌آید. ایمان دارم مـی‌تـوانم تمـام مـسائلی را کـه بـا آنهـا برخورد می‌کنم از سر راه بردارم. از لحاظ جسمی، ذهنی و عاطفی در وضـع خوبی هستم. چقدر عالی است که زنده هستم. برای تمام چیزهایی که دارم خدا را شکر می‌کنم، تمام چیزهایی که حالا دارم و تمـام چیزهـایی کـه در آینده خواهم داشت. قرار نیست دنیا از هم بپاشد. خـدا اینجاسـت و بـا مـن است و به من کمک می‌کند. برای همهٔ چیزهای خوب از خدا متشکرم.»

زمانی مرد غمگینی را می‌شناختم که سر میز صـبحانه بـه همـسرش می‌گفت: «امروز هم یکـی دیگـر از آن روزهـای سـخت اسـت.» او واقعـاً

این‌طور فکر نمی‌کرد اما یک عادت عجیب ذهنی داشت که اگر می‌گفت امروز روز سختی است، ممکن بود کاملاً روز خوبی از آب دربیاید. اما کارهایش خراب از آب در می‌آمدند و این موضوع تعجبی نداشت چون اگر شما نتیجهٔ ناخوشایندی را تصور کنید و آن را بر زبان بیاورید به احتمال زیاد همان وضعیت را به‌وجود خواهید آورد. بنابراین در آغاز هر روز به خودتان بگویید که نتایج خوشحال‌کننده‌ای در انتظار شماست، با تعجب خواهید دید که نتیجهٔ کار همان‌طور خواهد شد.

اما فقط کافی نیست که باورهای مثبت را به ذهن خود راه دهید بلکه باید در طی روز اعمال و نگرش‌هایتان را برمبنای اصول اساسی شاد زیستن قرار دهید.

یکی از ساده‌ترین و اساسی‌ترین اصول شاد زیستن مربوط به عشق انسانی و نیکخواهی می‌شود. وقتی می‌بینیم با یک گفتهٔ مهربانانه و صمیمانه چقدر می‌توانیم دیگران را شاد کنیم، شگفت‌زده می‌شویم.

دوستم دکتر ساموئل شومیکر زمانی داستان تکان‌دهنده‌ای دربارهٔ یکی از دوستان مشترکمان نوشت. خیلی‌ها رُلستون یانگ را با عنوان باربر شماره چهل‌ودو در ایستگاه مرکزی قطار نیویورک می‌شناسند. او برای امرار معاش چمدان مسافران را جابه‌جا می‌کند، اما شغل واقعی او این است که در یکی از بزرگ‌ترین ایستگاه‌های قطار دنیا در لباس یک باربر، روح مسیح را به مردم نشان دهد. همان‌طور که چمدان مسافری را حمل می‌کند سعی دارد رفتار برادرانه‌ای با او داشته باشد. او به دقت مشتری‌اش را زیر نظر می‌گیرد تا ببیند آیا راهی پیدا می‌کند که بتواند به او دلگرمی و امید بیشتری بدهد و در این کار مهارت بسیار زیادی هم دارد.

برای مثال یک روز از او خواستند که خانم مسن و کوچک اندامی را به کوپه‌اش ببرد. آن خانم روی صندلی چرخ‌دار نشسته بود به همین خاطر

رُلستون او را با آسانسور پایین برد. همین‌طور که صندلی چرخ‌دار پیرزن را به داخل آسانسور هل می‌داد متوجه شد که چشمانش پر از اشک است. همین‌طور که آسانسور پایین می‌رفت، رُلستون چشمش را بست و از خداوند خواست به او نشان بدهد که چطور می‌تواند به آن خانم کمک کند و خداوند ایده‌ای به او داد. درحالی که صندلی چرخ‌دار را از آسانسور بیرون می‌برد با لبخند گفت: «سرکار خانم اگر جسارت من را ببخشید باید بگویم که واقعاً کلاه قشنگی دارید.» پیرزن به او نگاه کرد و گفت: «لطف دارید.»

رُلستون گفت: «و باید اضافه کنم که لباستان هم خیلی قشنگ است. آن را خیلی دوست دارم.»

مثل هر زن دیگری این تعریف‌ها روی او اثر گذاشت و با وجود اینکه حالش خوب نبود چهره‌اش گشوده شد و پرسید: «چرا این حرف‌های قشنگ را به من زدی؟ این حرف‌ها نشانهٔ مهربانی توست.»

رُلستون گفت: «راستش دیدم شما خیلی غمگین هستید. دیدم که گریه می‌کردید. از خدا خواستم راهی پیش پایم بگذارد تا بتوانم به شما کمک کنم. خدا گفت: «با او از کلاهش حرف بزن.» او گفت: «صحبت دربارهٔ لباس فکر خود من بود.» یانگ و خداوند می‌دانستند که چطور می‌شود ذهن زنی را از مشکلاتش منحرف کنند.

رُلستون پرسید: «بهتر نشدید؟»

پیرزن جواب داد: «نه، دائماً درد می‌کشم. این درد هیچ‌وقت دست از سرم برنمی‌دارد. گاهی طاقتم تمام می‌شود. تو می‌دانی دائماً درد کشیدن یعنی چه؟»

رُلستون برای این سؤال پاسخی داشت. گفت: «بله سرکار خانم، می‌دانم چون یک چشمم را از دست داده‌ام و مثل این است که به جای آن چشم آهن داغ در صورتم گذاشته باشند. روز و شب درد می‌کند.»

پیرزن گفت: «اما به نظر می‌رسد که حالا خوشحال هستی چطور می‌توانی خوشحال باشی؟»

حالا دیگر رُلستون او را در صندلی قطارش نشانده بود و گفت: «سرکار خانم فقط با کمک دعا، فقط با کمک دعا.»

پیرزن آهسته پرسید: «آیا دعا درد را از تو دور می‌کند؟»

رُلستون جواب داد: «شاید همیشه نتواند درد را از من دور کند. نمی‌توانم بگویم که همیشه این کار را می‌کند ولی همیشه به من کمک می‌کند تا به درد غلبه کنم به این ترتیب دیگر زیاد درد نمی‌کشم. سرکار خانم فقط به دعاکردن ادامه بدهید و من هم برای شما دعا خواهم کرد.»

حالا دیگر اشک‌های پیرزن خشک شده بود. او با لبخند دلنشینی به رُلستون نگاه کرد، دستش را گرفت و گفت: «تو خیلی به من کمک کردی.»

یک سال از این ماجرا گذشت. یک شب در ایستگاه مرکزی، رُلستون یانگ را پیج کردند که به باجهٔ اطلاعات مراجعه کند. خانم جوانی آنجا ایستاده بود و گفت: «برای شما پیغامی از یک مرده دارم. مادرم قبل از مرگش به من گفت که شما را پیدا کنم و به شما بگویم که چقدر وقتی او را با صندلی چرخ‌دارش به قطار بردید به او کمک کردید. او همیشه، حتی در جهان دیگر، شما را به یاد خواهد داشت. هرگز شما را فراموش نخواهد کرد چون خیلی مهربان و فهیم هستید. بعد آن خانم جوان به گریه افتاد و از شدت ناراحتی زاری کرد.

رُلستون آرام ایستاده بود و او را نگاه می‌کرد. بعد گفت: «گریه نکنید خانم، گریه نکنید. شما نباید گریه کنید باید خدا را شکر کنید.»

آن دختر با تعجب گفت: «چرا باید خدا را شکر کنم؟»

رُلستون گفت: «چون خیلی‌ها وقتی که خیلی جوان‌تر از شما هستند

یتیم می‌شوند. شما مدت طولانی مادرتان را در کنار خود داشتید، و به‌علاوه هنوز هم او را در کنار خود دارید. او را دوباره خواهید دید. همین حالا نزدیک شماست و همیشه هم نزدیک شما خواهد بود. شاید همین حالا که داریم از او صحبت می‌کنیم پیش ما باشد.»

هق هق دختر تمام شد و اشک‌هایش را خشک کرد. مهربانی رُلستون بر روی دختر همان تأثیری را گذاشت که سال قبل بر روی مادرش گذاشته بود. در آن ایستگاه بزرگ و در میان هزاران مسافری که از کنارشان می‌گذشتند، آن دو نفر حضور کسی را احساس کردند که به این باربر خارق‌العاده الهام کرده بود که به این ترتیب این طرف و آن طرف برود و به مردم محبت کند.

تولستوی گفته است: «هرجا عشق هست خدا هم آنجا حضور دارد.» می‌توانیم به گفتهٔ او این را هم اضافه کنیم که جایی که خدا و عشق هستند، شادی هم هست. بنابراین یک اصل عملی در به‌وجود آوردن شادی این است که به دیگران محبت کنیم.»

یکی از دوستانم به نام اچ سی ماترن با همسرش، مری، که مثل خودش انسان شادی است برای کارش به سراسر کشور سفر می‌کند. آقای ماترن کارت ویزیت منحصر به فردی دارد که در پشت آن فلسفه‌ای نوشته شده که برای او، همسرش و هزاران نفر دیگر که آنقدر خوش‌شانس بوده‌اند که تحت‌تأثیر شخصیت این دو نفر قرار بگیرند، شادی به ارمغان آورده است.

پشت کارت ویزیت او این جملات نوشته شده‌است: «راه رسیدن به شادی: دل خود را از نفرت پاک نگه دارید، نگرانی به ذهن خود راه ندهید. ساده زندگی کنید، کم‌توقع باشید و زیاد ببخشید. زندگی خود را از عشق پر کنید. آفتاب عشق را در همه جا بپراکنید. خود را فراموش کنید، به فکر

دیگران باشید. با دیگران همان‌طور رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند. یک هفته به این شکل زندگی کنید، از نتایجی که به‌دست می‌آورید شگفت‌زده خواهید شد.»

همین‌طور که این کلمات را می‌خوانید ممکن است بگویید: «چیز تازه‌ای در این حرف‌ها وجود ندارد.» اما وقتی این روش را به‌کار بگیرید متوجه می‌شوید که این جدیدترین و شگفت‌انگیزترین روش رسیدن به شادی و زندگی موفق است. اما اگر از این اصول هرگز استفاده نکنید دانستن آنها چه ارزشی دارد؟ استفاده نکردن از این اصول مصیبت‌بار است. مثل این است که کسی روی معدن طلا زندگی کند و فقیر باشد. این فلسفهٔ ساده، راه رسیدن به شادی است. همان‌طور که آقای ماترن توصیه می‌کند، فقط یک هفته این اصول را به‌کار ببرید و اگر برای شما شادی واقعی را به ارمغان نیاورد باید بدانید که ناراحتی شما بسیار ریشه‌دار است.

البته برای اینکه به این اصول شادی نیرو بدهید و آنها را به‌کار بیندازید لازم است که شرایط ذهنی مناسبی داشته باشید. البته اگر از اصول معنوی پیروی کنید اما قدرت معنوی نداشته باشید، به نتایج مؤثری دست پیدا نمی‌کنید. هنگامی که فرد در درون خود تغییر معنوی قابل ملاحظه‌ای را تجربه می‌کند، رسیدن به نتایج موفقیت‌آمیز با استفاده از ایده‌های مولد شادی، فوق‌العاده آسان می‌شود. اگر شما از اصول معنوی استفاده کنید هرچند این کار را به‌طور ناشیانه‌ای انجام بدهید به تدریج در درون خود احساس قدرت معنوی می‌کنید. اطمینان می‌دهم که این احساس بزرگ‌ترین شادیی را که تا کنون شناخته‌اید به شما خواهد داد و تا وقتی که خداوند را در مرکز زندگی خود قرار دهید این شادی با شما خواهد ماند.

در جریان مسافرت‌هایم در اطراف کشور، با افرادی که ذاتاً شاد هستند و تعدادشان رو به افزایش است برخورد می‌کنم. این افراد کسانی هستند که

شیوه‌هایی را که در این کتاب و در کتاب‌های دیگر و در سایر نوشته‌ها و سخنرانی‌هایم توضیح داده‌ام به‌کار بسته‌اند. نویسندگان و سخنرانان دیگر هم مانند من این شیوه‌ها را در اختیار افراد علاقمند گذاشته‌اند. دانستن این نکته شگفت‌انگیز است که چگونه افراد می‌توانند از طریق رسیدن به تغییر معنوی از شادی انباشته شوند. در همه‌جا افرادی که به هر سنخ و گروهی تعلق دارند در این تجربه سهیم شده‌اند. در واقع این تجربه به یکی از پر طرفدارترین پدیده‌های زمان ما تبدیل شده است و اگر همچنان به توسعه و پیشرفت خود ادامه دهد به زودی کسی که هنوز تجربهٔ معنوی ندارد، امل و عقب‌مانده محسوب می‌شود. این روزها مُد شده است که مردم به مسائل معنوی حساس باشند. بی‌خبری از این تغییر معنوی که تولیدکنندهٔ شادی است و در این زمان مردم در همه‌جا از آن برخوردار شده اند، نشانهٔ کهنه‌پرستی است.

چندی پیش، در یکی از شهرها سخنرانی داشتم. بعد ازسخنرانی، مردی درشت هیکل و جذاب به طرفم آمد. چنان محکم به پشتم زد که از شدت آن نزدیک بود به زمین بخورم.

با صدای بلندی گفت: «دکتر چرا به ما ملحق نمی‌شوی؟ در خانهٔ اسمیت‌ها مهمانی بزرگی ترتیب داده‌ایم و دوست داریم که تو هم با ما باشی. یک بزن و بکوب درست و حسابی داریم و تو هم باید در آن شرکت کنی.» به این ترتیب، بی‌پرده از من دعوت کرد.

خوب مسلماً این مهمانی مناسب یک کشیش نبود. می‌ترسیدم که مانع کار آنها بشوم به همین خاطر عذر و بهانه آوردم.

دوستم گفت: «بی‌خیال. نگران نباش. مهمانی خودت است. برایت جالب خواهد بود. حتماً بیا ...»

به ناچار تسلیم شدم و با این دوست سرخوش و پرشورم به راه افتادم.

مسلماً او یکی از تأثیرگذارترین افرادی بود که پس از مدت‌ها می‌دیدم. به زودی به خانهٔ بزرگی رسیدیم که در میان درختان قرار داشت و راه ماشین‌روی پهنی تا جلوی آن امتداد می‌یافت. ازپنجره‌هایی که باز مانده بودند صداهایی بیرون می‌آمد دیگر برایم شکی باقی نماند که مهمانی شلوغی در جریان است. از خودم پرسیدم که دارم گرفتار چه معرکه‌ای می‌شوم. میزبان با فریاد بلندی مرا به درون اتاق کشید. مدتی به دست دادن با مهمانان گذشت. او مرا به گروه بزرگی از افراد پرنشاط و شاد معرفی کرد. آنها واقعاً شاد بودند.

در اطراف سالن به دنبال میز مشروب گشتم ولی چنین چیزی آنجا نبود. تمام چیزی که به مهمانان تعارف می‌کردند قهوه، آب‌میوه، نوشابه گازدار غیر الکلی، ساندویچ و بستنی بود.

به دوستم گفتم: «این افراد حتماً باید قبل از رسیدن به اینجا جایی توقف کرده و گلویی تازه کرده باشند.»

از این حرف من یکه خورد و گفت: «جایی توقف کرده باشند؟ خُب، تو متوجه نیستی. این افراد کاملاً سرمست هستند اما مستیشان از آن چیزی نیست که تو فکر می‌کنی. از تو تعجب می‌کنم. متوجه نیستی چه چیزی این جماعت را اینقدر خوشحال کرده است؟ آنها از لحاظ روحی زندگی دوباره پیدا کردند. آنها به چیزی رسیده‌اند. از خودشان رها شده‌اند. آنها خدا را همچون واقعیتی زنده و ضروری شناخته‌اند. بله آنها حسابی سرمست هستند اما مستی آنها ربطی به بطری و جام ندارد. مستی آنها کار دل است.»

بعد متوجه منظور او شدم. کسانی که در آن مجلس می‌دیدم خسته و غمگین نبودند بیشتر آنها از رهبران آن شهر بودند و در میان آنها تاجر، وکیل، پزشک و معلم دیده می‌شد. علاوه بر آنها تعداد زیادی افراد عادی

هم در آن سالن دیده می‌شدند و به همهٔ آنها خیلی خوش می‌گذشت. آنها داشتند دربارهٔ خداوند حرف می‌زدند و این کار را به طبیعی‌ترین شکل ممکن انجام می‌دادند. با یکدیگر دربارهٔ تغییراتی که با دوباره جان گرفتن قدرت روحی در زندگی‌شان اتفاق افتاده بود صحبت می‌کردند.

کسانی که از روی سادگی فکر می‌کنند وقتی کسی مذهبی شد، دیگر نمی‌تواند بخندد و خوشحال باشد باید در آن مهمانی شرکت می‌کردند.

به هر حال درحالی که از آن جمع خداحافظی می‌کردم و از مهمانی خارج می‌شدم آیه‌ای از انجیل در گوشم طنین‌انداز بود «زندگی جاوید در اوست و این زندگی به تمام مردم نور می‌بخشد.» (یوحنا، ۱:۴) این همان نوری بود که در صورت آن افراد شاد و سرزنده دیدم، نوری درونی صورت‌هایشان را روشن کرده بود و این نور از معنویت درونشان ساطع می‌شد. زندگی به معنی سرزندگی است و آن افراد مطمئناً نشاط و سرزندگی‌شان را از خداوند می‌گرفتند. آنها قدرتی را پیدا کرده بودند که به‌وجود آورندهٔ شادی است.

این اتفاق منحصر به فرد نیست. به جرأت می‌توانم ادعا کنم که اگر بگردید، در جامعهٔ اطراف خودتان افراد بسیاری را مانند کسانی که در آن مهمانی شرکت کرده بودند پیدا خواهید کرد. اگر آنها را در شهر خودتان پیدا نکردید به نیویورک بیایید. در این شهر آنها را دسته دسته خواهید دید. اما با خواندن این کتاب هم می‌توانید به همان روحیه دست پیدا کنید؛ البته به شرط آن که اصول ساده‌ای را که در اختیار شما می‌گذارد به‌کار ببندید.

همین‌طور که این کتاب را می‌خوانید مطالب آن را باور کنید زیرا حقیقت دارد. بعد از آن توصیه‌های عملی این کتاب را به‌کار ببندید تا شما هم همان تجربهٔ معنوی را پشت سر بگذارید که این نوع از شادی را به‌وجود می‌آورد. از این موضوع اطمینان دارم زیرا بسیاری از کسانی که در

این فصل از کتاب از آنها نام بردم و در فصل‌های دیگر از آنها نام خواهم برد زندگی پرنشاط جدیدشان را از همین طریق به‌دست آورده‌اند. پس از آن وقتی از درون عوض شدید در اطرافتان شادی به‌وجود می‌آورید. در واقع دنیای شما دنیای جدیدی خواهد بود زیرا شما دیگر آن آدم قدیم نیستید. آنچه شما هستید دنیایی را که در آن زندگی می‌کنید تعیین می‌کند پس همین‌طور که شما عوض می‌شوید دنیای شما هم عوض می‌شود.

پس اگر افکار ما تعیین‌کنندهٔ شادی هستند، ضرورت دارد افکاری را که موجب افسردگی و ناامیدی می‌شوند از خودتان دور کنید. این کار را در وهلهٔ اول با تصمیم بر انجام آن می‌توان انجام داد و در وهلهٔ دوم با به‌کار بردن روش ساده‌ای که به یک تاجر توصیه کردم. او را در یک ضیافت نهار دیدم. تا قبل از صحبت کردن با او هرگز جملاتی چنان ناامید کننده و سیاه از زبان کسی نشنیده بودم. صحبت او، اگر اجازه داده بودم بر روی من اثر بگذارد، بسیار افسرده‌کننده بود. بدبینی در حرف‌هایش موج می‌زد شنیدن حرف‌های او باعث می‌شد که شما فکر کنید همه چیز دارد به سوی ویرانی می‌رود. البته او بسیار خسته بود. مشکلات انباشته شده برروی هم چنان ذهنش را پر کرده بودند که او به دنبال رها شدن از آنها به‌وسیلهٔ کنار کشیدن از دنیایی شده بود که انرژی رو به زوال او نمی‌توانست در آن کاری از پیش ببرد. مشکل اصلی او به نحوهٔ تصور ناامیدکننده‌اش مربوط می‌شد. او نیازمند ترکیبی از نور و ایمان بود.

بنابراین با لحن تقریباً جسارت آمیزی به او گفتم: «اگر می‌خواهی حالت بهتر شود و دیگر فلاکت‌زده نباشی می‌توانم به تو چیزی بدهم که مشکلت را حل کند.»

غرید و گفت: «تو چه‌کار می‌توانی بکنی؟ معجزه می‌کنی؟»

جواب دادم: «نه، ولی می‌توانم تو را با کسی آشنا کنم که معجزه

می‌کند و ناراحتی را از وجودت بیرون می‌کشد و نگرش تازه‌ای از زندگی به تو می‌دهد.» وقتی از او جدا می‌شدم گفتم: «جدی می‌گویم.»

ظاهراً به این موضوع کنجکاو شده بود چون بعداً با من تماس گرفت و من کتاب کوچکی را که خودم نوشته بودم به او دادم. عنوان کتاب "نرم‌کننده‌های فکر" بود. چهل ایدهٔ مولد تندرستی و شادی در این کتاب گنجانده شده است. از آنجا که این کتابچه در قطع جیبی چاپ شده به او پیشنهاد کردم تا مدتی آن را همراه خودش داشته باشد و به مدت چهل روز هر روز یکی از ایده‌ها را چند مرتبه بخواند. علاوه بر آن پیشنهاد کردم تمام آن ایده‌ها را حفظ کند و به این ترتیب بگذارد در ضمیر خودآگاه حل شوند و همچنین مجسم کند که آن ایدهٔ سالم اثر آرامش‌بخش و شفادهنده‌ای بر ذهنش می‌گذارد. به او اطمینان دادم که اگر این برنامه را دنبال کند این ایده‌های سالم ایده‌های ناسالم که شادی، انرژی و خلاقیتش را تحلیل می‌برند از ذهنش بیرون خواهند راند.

پیشنهاد من در اول به نظرش کمی عجیب آمد و نسبت به آن شک داشت اما راهنمایی‌های مرا دنبال کرد. پس از تقریباً سه هفته به من تلفن زد و فریادزنان گفت: «پسر، این برنامه واقعاً کار می‌کند! باور نکردنی است! از شر ناراحتی‌هایم رها شدم! هیچ‌وقت فکر نمی‌کردم چنین چیزی ممکن باشد.»

او حالا واقعاً خوشحال است و کاملاً از شر ناراحتی‌هایش رها شده است. او از آنجا به این حالت خوشایند دست پیدا کرد که در آفرینش شادی مهارت پیدا کرده بود. او بعداً برایم توضیح داد که اولین مانع ذهنی که با آن مواجه شد این بود که بتواند صادقانه با این واقعیت روبه‌رو شود که اگرچه در اثر آن ناراحتی‌ها احساس بیچارگی می‌کرد اما راحت بود. او می‌دانست که این افکار ناسالم علت مشکلش بودند اما از تلاش لازم برای

اینکه بخواهد عوض شود شانه خالی می‌کرد و این تلاش عوض شدن واقعی او را به دنبال داشت. اما وقتی به شکل نظام‌مند افکار معنوی سالم را به درون ذهنش وارد کرد همان‌طور که به او آموزش داده بودند، در ابتدا خواست که زندگی جدیدی را شروع کند بعد این واقعیت هیجان‌انگیز را تشخیص داد که می‌تواند این زندگی جدید را داشته باشد و بعد به واقعیت بسیار هیجان انگیزتری پی برد و آن این بود که دارد این زندگی جدید را به‌دست می‌آورد. نتیجه این شد که پس از تقریباً سه هفته که فرایند خودشکوفایی را طی کرد شادی جدیدی در او به‌وجود آمد. تقریباً امروزه در همه جای دنیا گروههایی هستند که راه شاد بودن را پیدا کرده‌اند. اگر حتی در هر شهر، شهرستان، و روستا یکی از این گروه‌ها را داشته باشیم می‌توانیم زندگی مردم این کشور را در طی مدت بسیار کوتاهی کاملاً عوض کنیم. می‌دانید منظورم چه‌جور گروه‌هایی هستند؟ اجازه بدهید توضیح بدهم.

تقریباً دیر وقت بود که پس از سخنرانی در یکی از شهرهای غرب کشور به هتلم برگشته بودم. می‌خواستم کمی بخوابم چون باید صبح روز بعد ساعت پنج و نیم بیدار می‌شدم تا به فرودگاه بروم. همین‌طور که داشتم آماده می‌شدم که به رختخواب بروم تلفن زنگ زد. خانمی در آن طرف خط گفت: «حدود پنجاه نفر از ما در خانهٔ من جمع شده‌ایم و منتظر شما هستیم.»

برایش توضیح دادم که به‌خاطر پروازی که صبح زود دارم نمی‌توانم به خانهٔ او بروم.

او گفت: «وای، دو نفر راه افتاده‌اند که دنبال شما بیایند. ما برای شما دعا می‌کردیم و می‌خواهیم قبل از اینکه شهر ما را ترک کنید بیایید و با ما دعا کنید.»

گرچه آن شب خیلی کم خوابیدم اما خوشحالم که به جمع آنها رفتم. مردانی که به دنبال من آمدند کسانی بودند که قبلاً به الکل اعتیاد داشتند و با قدرت ایمان اعتیاد خود را ترک کرده بودند. آن دو نفر از شادترین و دوست‌داشتنی‌ترین کسانی بودند که ممکن است تصور کنید.

مرا به خانه‌ای بردند که پر از جمعیت بود. مردم بر روی پله‌ها، میزها و روی زمین نشسته بودند. حتی مردی را دیدم که روی پیانو نشسته بود. می‌دانید آنها چه‌کار می‌کردند؟ آنها مجلس دعا داشتند. به من گفتند که در شهر آنها شصت گروه دعا در تمام ساعات شبانه‌روز فعال هستند و مجلس دعا برگزار می‌کنند.

قبلاً هرگز در چنین مجلسی شرکت نکرده بودم. حاضران در مجلس به هیچ عنوان خشک و بی‌روح نبودند. آنها جماعتی از انسان‌های شاد و رها شدهٔ واقعی بودند. به نحو عجیبی تحت‌تأثیر آنها قرار گرفتم فضای آن اتاق قدرت تعالی‌بخش عظیمی داشت. آن گروه شروع به آواز خواندن کردند. من قبلاً هرگز چنین آوازی نشنیده بودم.

بعد زنی بر پا ایستاد. معلوم بود که در پاهایش میله کار گذاشته بودند. او گفت: «آنها به من گفتند که هرگز دوباره نمی‌توانم راه بروم. می‌خواهید ببینید چطور راه می‌روم؟» بعد از آن در بالا و پایین اتاق شروع به قدم زدن کرد.

پرسیدم: «چه چیزی باعث این شد؟»

او به سادگی جواب داد: «عیسی مسیح.»

بعد دختر جوان و زیبایی گفت: «آیا قبلاً قربانی مواد مخدر را دیده بودید؟ خوب من یکی از آنها بودم و حالا خوب شده‌ام.» بعد سر جایش نشست. آن دختر زیبا که با حیا و جذاب بود در جواب سؤال من که قبلاً دلیل شفایش را پرسیده بودم گفت: «عیسی مسیح مرا شفا داد.»

بعد زن و شوهری که از هم جدا شده بودند به من گفتند که دوباره به هم نزدیک شده‌اند و زندگی‌شان بسیار شادتر از قبل است.

پرسیدم: «چه کسی شما را دوباره به هم رسانید. پاسخ آنها این بود که مسیح این کار را کرد.»

مردی گفت که قبلاً به الکل معتاد بوده و خانواده‌اش را چنان ویران کرده که تا مدت‌ها در فقر نفرت‌انگیزی زندگی می‌کرده‌اند. خود او هم کاملاً عاجز و درمانده بوده است. اما حالا که در جلو من ایستاده بود مردی قوی و سالم را در مقابلم می‌دیدم. خواستم از او بپرسم که چگونه این اتفاق افتاده است اما او سرش را تکان داد و گفت: «مسیح این کار را کرد.»

بعد آنها آواز دیگری سر دادند و بعد کسی بیشتر چراغ‌ها را خاموش کرد و همهٔ ما دست همدیگر را گرفتیم و حلقهٔ بزرگی تشکیل دادیم. احساس می‌کردم که به سیم برق دست زده‌ام. قدرت در اطراف آن اتاق جریان داشت. بی‌هیچ تردیدی می‌دانستم که از لحاظ معنوی کمتر از دیگران رشد پیدا کرده بودم. می‌دانستم که در آن لحظه عیسی مسیح در آن خانه حضور دارد و آن افراد او را پیدا کرده‌اند. قدرت او بر آنها اثر گذاشته و زندگی جدیدی به آنها داده بود. این زندگی به‌طور مقاومت‌ناپذیری از درون آنها می‌جوشید.

راز شادی همین است هر چیز دیگری در مقایسه با آن در درجهٔ دوم اهمیت قرار دارد. این تجربه را به‌دست آورید تا به شادی واقعی و خالص، بهترین چیزی که این دنیا می‌تواند به شما عرضه کند، برسید. هر طور که زندگی می‌کنید این شادی را از دست ندهید چون این همه چیز است.

۶
عصبانیت و بی‌قراری را رها کنید

بسیاری از افراد انرژی و قدرتشان را با عصبانیت و بی‌قراری هدر می‌دهند و در نتیجه زندگی را به خودشان سخت می‌کنند.

آیا شما هم عصبانی می‌شوید و بی‌قرار هستید؟ اگر این‌طور است در این فصل وضعیت خودتان را به‌خوبی خواهید دید. کلمهٔ عصبانیت به معنی جوشیدن، منفجر شدن، بخار شدن، آزرده شدن، پریشان شدن و برآشفته شدن است. کلمهٔ بی‌قراری هم به خودی خود کاملاً گویاست و ما را به یاد کودک مریضی در دل شب می‌اندازد که ناله و زاری می‌کند و گریه‌هایش هرگز قطع نمی‌شود. با اینکه بی‌قراری کلمه‌ای بچه‌گانه است اما واکنش عاطفی بسیاری از افراد بزرگسال را به‌خوبی توصیف می‌کند.

کتاب مقدس به ما توصیه می‌کند که «آزرده خاطر نباش ...» (مزامیر، سرود ۳۷:۱) این توصیه بسیار مناسب حال مردم زمانهٔ ماست. اگر قرار است برای خوب زندگی کردن انرژی کافی داشته باشیم باید دست از عصبانیت و بی‌قراری برداریم و آرامش پیدا کنیم. چطور می‌توانیم این کار را انجام بدهیم؟

اولین قدم این است که سرعت یا حداقل شتاب خود را کاهش بدهیم.

متأسفانه تشخیص نمی‌دهیم که امروزه زندگی ما تا چه حد شتاب پیدا کرده و با چه سرعتی خودمان را به جلو می‌رانیم. بسیاری از افراد در اثر این سرعت سلامت جسمی خود را به خطر می‌اندازند و بدتر از آن اینکه ذهن و روحشان را نیز متلاشی می‌کنند. ممکن است فردی از لحاظ جسمی زندگی آرامی داشته باشد اما از لحاظ عاطفی زندگی پرشتابی داشته باشد. از این نظر حتی کسی که دچار معلولیت شده ممکن است زندگی پرشتابی داشته باشد. سرعت زندگی را ماهیت افکار ما تعیین می‌کند. وقتی ذهن ما با آشفتگی از یک نگرش به نگرش دیگر می‌پرد، تب‌آلود می‌شود، درنتیجه شخص بداخلاق و کم حوصله می‌شود. اگر می‌خواهید از تأثیر مخرب تحریکات و هیجانات زندگی امروزی دائماً در عذاب نباشید باید شتاب زندگی‌تان را کاهش دهید. تحریک‌پذیری بیش از حد در بدن ما سم تولید می‌کند و موجب بیماری عاطفی می‌شود. خستگی و نوعی احساس سرخوردگی به‌وجود می‌آورد. به‌طوری که ما به خاطر همه چیز از مشکلات خصوصیمان گرفته تا وضعیت کشور و حتی تمام دنیا عصبانی می‌شویم و بی‌قراری می‌کنیم. از شما می‌پرسم، وقتی این آشفتگی عاطفی تا این حد بر جسم ما اثر می‌گذارد پس تأثیر آن بر آن جوهر درونی شخصیت ما که به آن روح می‌گوییم چه خواهد بود؟ اگر شتاب زندگی ما به همین ترتیب افزایش پیدا کند، غیر ممکن است به آرامش روحی برسیم. خداوند با چنین سرعتی حرکت نمی‌کند او سعی نمی‌کند به سرعت شما برسد. او می‌گوید اگر مجبور هستید، همین‌طور با این سرعت احمقانه به پیش بروید و وقتی خسته و درمانده شدید به دنبال شفا بگردید. اما اگر حالا سرعت خود را کم کنید، می‌توانم زندگی شما را پربار کنم. پس با من زندگی و حرکت کنید و خود را به من بسپارید. خداوند با آرامش حرکت می‌کند به آرامی و با نظم کامل. تنها سرعت حرکت عاقلانه برای زندگی، سرعت حرکت خداوند

است. خداوند همهٔ کارها را انجام می‌دهد و همهٔ آنها درست انجام می‌شوند، زیرا او آنها را بی‌هیچ عجله و شتابی انجام می‌دهد. ذات او منزه از عصبانیت و بی‌قراری است. او آرامش دارد و به همین دلیل کارآمد است. همین آرامش را به ما تقدیم می‌کند: «من هدیه‌ای نزد شما می‌گذارم و می‌روم. این هدیه، آرامش فکر و دل است. آرامشی که من به شما می‌دهم، مانند آرامش‌های دنیا بی‌دوام و زودگذر نیست ...» (یوحنا، ۱۵:۲۷)

از لحاظی نسل ما نسل بدبختی است. به‌خصوص در شهرهای بزرگ به دلیل اثر منفی فشار عصبی، هیجان مصنوعی و سر و صدا بدبختی بیشتری به چشم می‌خورد. اما این بیماری به مناطق روستایی هم منتقل می‌شود زیرا امواج هوا فشار عصبی را انتقال می‌دهند.

خانمی که سن و سالی از او گذشته بود در این باره نکته‌ای گفت که برایم بسیار جالب بود. او گفت: «این روزها مردم روز به روز زندگی می‌کنند.» این اظهار نظر گویای فشار، مسئولیت‌ها و تنش‌های زندگی روزمره است.

آدم از خودش می‌پرسد شاید نسل جدید چنان به فشار عصبی خو گرفته باشد که در نبود آن احساس ناراحتی کند. آنها با سکوت عمیق جنگل‌ها و دره‌ها که برای اجداد ما آشنا بود، کاملاً غریبه هستند. سرعت زندگی آنها چنان زیاد است که در بسیاری از موارد نمی‌توانند از منابع سکوت و آرامش که این دنیا به آنها تقدیم می‌کند استفاده کنند.

در بعد از ظهر یک روز تابستان من و همسرم برای قدم زدن به جنگل رفتیم. این جنگل در منطقهٔ زیبایی به نام دریاچهٔ موهانک و در یکی از زیباترین پارک‌های طبیعی آمریکا واقع شده و هفت هزار و پانصد هکتار دامنهٔ کوه بکر و دست نخورده را در بر می‌گیرد. در میان آن جنگل دریاچه‌ای مثل جواهر می‌درخشد. هزاران سال پیش بالاآمدگی زمین این

صخره‌های کاملاً عمودی را به‌وجود آورده است. شما از جنگل بیرون می‌آیید و بر روی بلندی باشکوهی قرار می‌گیرید و به دره‌های پهناوری که در میان تپه‌ها آرمیده‌اند چشم می‌دوزید. دره‌هایی که به قدمت خورشید هستند. این جنگل‌ها، کوه‌ها و دره‌ها منظره‌ای را به‌وجود می‌آورند که مسلماً می‌تواند گوشهٔ دنجی برای فرار کردن از آشفتگی این دنیا باشد.

در آن بعدازظهر با همسرم در زیر رگبار بهاری و آفتاب قدم می‌زدیم. حسابی خیس شده بودیم و این موضوع داشت ما را کمی نگران می‌کرد چون اتوی لباس‌هایمان خراب شده بود. بعد به همدیگر گفتیم که هیچ آدمی تا کنون به‌خاطر خیس شدن از باران پاک، صدمه ندیده است. گفتیم وقتی قطرات باران به صورت آدم برخورد می‌کند احساس خنکی و تازگی به آدم می‌دهد و دیگر اینکه همیشه می‌توان زیر آفتاب نشست و خود را خشک کرد. در زیر درختان قدم زدیم و صحبت کردیم و بعد ساکت شدیم.

داشتیم عمیقاً به سکوت طبیعت گوش می‌کردیم. جنگل هیچ‌وقت به معنی دقیق کلمه ساکت نیست. همیشه فعالیت عظیمی در آن جریان دارد اما با وجود گستردگی عملکردش هرگز صدای گوش‌خراشی تولید نمی‌کند. صداهای طبیعت آرام و آهنگین هستند.

در آن بعد از ظهر زیبا طبیعت سکوت آرامش‌بخشش را بر سر ما گسترده بود و واقعاً احساس می‌کردیم که فشار عصبی دارد از وجودمان خارج می‌شود.

درست همان وقت که افسون جنگل داشت بر ما اثر می‌کرد صدای ضعیف چیزی که مردم به آن موسیقی می‌گویند به گوش ما رسید. موسیقی پرسر و صدا و عصبی‌کننده‌ای بود. بلافاصله سه جوان از درون جنگل بیرون آمدند. نفر آخر داشت رادیوی قابلِ حملی را به زور با خودش می‌آورد. آن سه جوان شهری برای قدم زدن به جنگل آمده بودند و

متأسفانه سر و صدای شهر را هم با خودشان آورده بودند. وقتی ایستادند و با هم صحبت کردیم معلوم شد که جوان‌های خوبی هستند. به نظرم رسید که از آنها بخواهم صدای آن وسیله را قطع کنند و به موسیقی جنگل گوش دهند اما احساس کردم کار من نیست به آنها آموزش بدهم و عاقبت به راه خودشان رفتند.

با همسرم دربارهٔ ضرری که آن جوان‌ها به خودشان می زنند صحبت کردیم. ازخودمان پرسیدیم چطور می‌توانند از میان این همه آرامش عبور کنند و به موسیقی جنگل که به اندازهٔ خود دنیا قدمت دارد گوش ندهند. آهنگی که انسان هرگز نتوانسته است مانند آن را بسازد: آواز باد در میان درختان، نغمهٔ دلنشین پرندگان که با تمام وجود آواز می‌خوانند و موسیقی تمام آسمان‌ها.

هنوز اینها را می‌توان در خارج از شهر، در جنگل‌ها و دشت‌ها، در دره‌ها، در کوهستان‌های با شکوه و در جایی که امواج اقیانوس به ساحل‌های شنی نرم می‌خورند پیدا کرد. باید خودمان را از قدرت شفادهندهٔ طبیعت محروم نکنیم. کلمات عیسی مسیح را به یاد داشته باشیم: «بیایید از غوغای جمعیت کمی دور شویم و استراحت کنیم.»(مَرقُس، ۶:۳۱) حتی همین حالا که این جملات را می‌نویسم و این اندرز سودمند را در اختیار شما قرار می‌دهم مواردی را به یاد می‌آورم که لازم بوده به خودم یادآوری کنم که این حقیقت را دنبال کنم. اگر انتظار داریم از برکت آرامش در زندگی‌مان برخوردار شویم باید به‌طور دائم خودمان را به سکوت مقید کنیم.

یک روز پاییزی من و همسرم عازم ماساچوست بودیم تا پسرمان را در دانشگاه محل تحصیلش ببینیم. به او گفتیم که ساعت یازده صبح می‌رسیم و از این‌همه وقت‌شناسی احساس غرور می‌کردیم. اما چون کمی از برنامه عقب افتاده بودیم با سرعت وحشتناکی در میان مناظر زیبای

پاییزی رانندگی می‌کردیم. همسرم گفت:«نورمن، دامنهٔ آن تپهٔ زیبا را دیدی؟»

پرسیدم: «کدام دامنهٔ تپه؟»

او توضیح داد: «همین الان از کنارش گذشتیم.»

ـ آن درخت زیبا را ببین!

ـ کدام درخت؟

همسرم گفت: «این یکی از با شکوه‌ترین روزهایی است که در زندگی‌ام دیده‌ام. اصلاً می‌توانستی تصور کنی تپه‌های نیوانگلند در ماه اکتبر چنین رنگ‌های شگفت‌انگیزی داشته باشند؟ در واقع دیدن این تپه‌ها وجود مرا از شادی لبریز می‌کند.»

این حرف چنان روی من اثر گذاشت که ماشین را متوقف کردم، دور زدم و به سمت دریاچهٔ زیبایی که در میان تپه‌های سر به فلک کشیده که با رنگ‌های پاییزی نقاشی شده بود رفتم. نشستیم و به مناظر اطراف نگاه کردیم و به فکر فرو رفتیم. نبوغ و مهارت خداوند آن صحنه را با چنان تنوع رنگی نقاشی کرده بود که فقط از او بر می‌آمد. در آب ساکن دریاچه تصویر منعکس‌شده‌ای از شکوه خداوند را می‌دیدیم زیرا تصویر دامنهٔ تپه به‌طور فراموش نشدنی در آن استخر آینه مانند افتاده بود.

تا مدتی بدون اینکه کلمه‌ای حرف بزنیم آنجا نشستیم تا اینکه عاقبت همسرم سکوت را شکست و تنها جمله‌ای را که مناسب آن موقعیت بود بر زبان آورد: «او مرا به‌سوی آب‌های آرام هدایت می‌کند.»(مزامیر، سرود ۲۳:۲) با اینکه ساعت یازده صبح به مقصد رسیدیم اما خسته نبودیم. در واقع کاملاً احساس سرزندگی می‌کردیم.

برای کم کردن این فشار عصبی که ظاهراً همه‌جا دامنگیر مردم شده است می‌توانید در اولین قدم شتاب زندگی خود را کم کنید. برای این

منظور باید کمی آرام‌تر کار کنید. عصبانی نباشید. بی‌قراری نکنید. به خودتان تلقین کنید که آرامش دارید «... آرامشی که ذهن انسان قادر به درک آن نیست»(فیلیپیان، ۴:۷) بعد سعی کنید قدرتی را که به آرامی در درون شما می‌جوشد احساس کنید.

یکی از دوستان من که به خاطر فشار زیاد مجبور به استراحت اجباری شده بود برایم نوشت: «درس‌های زیادی در طی این استراحت اجباری یاد گرفتم. حالا بهتر از قبل می‌دانم که در سکوت و آرامش بیشتر حضور خداوند را احساس می‌کنیم. زندگی ممکن است آشفته شود. اما لائو می‌گوید: آب گل‌آلود اگر برهم نخورد زلال خواهد شد.»

پزشکی به یکی از بیمارانش توصیهٔ شوخی‌آمیزی کرد. مریض او تاجر بلندپرواز و پرمشغله‌ای بود. او با شور و هیجان به دوست من گفت: «کارم خیلی زیاد است و باید آن را فوراً و به سرعت به انجام برسانم در غیر این صورت باید آن را رها کنم.»

با حالت عصبی گفت: «هر شب کیفم را که پر از کارهای ناتمام است به خانه می‌برم.»

دکتر با لحن آرامی پرسید: «چرا هر شب کارت را با خودت به خانه می‌بری؟»

بیمار با عصبانیت جواب داد: «برای اینکه باید آن را انجام بدهم.»

دکتر پرسید: «کس دیگری نمی‌تواند آن را انجام بدهد یا به تو کمک کند؟»

بیمار به تندی جواب داد: «نه آقا. من تنها کسی هستم که می‌تواند این کار را انجام بدهد. کار باید درست انجام شود و فقط من هستم که می‌توانم آن را آن‌طور که باید انجام دهم. و باید به سرعت آن را تمام کنم. همه چیز به من بستگی دارد.»

دکتر پرسید: «اگر به تو نسخه‌ای بدهم آن را به‌کار می‌بندی؟»

چه باور کنید یا نه تجویز دکتر این بود: «بیمار باید هر روزِ کاری، دو ساعت مرخصی می‌گرفت و برای قدم زدن از دفترکارش بیرون می‌رفت. بعد باید هفته‌ای نصف روز مرخصی می‌گرفت و این مدت را در یک قبرستان سپری می‌کرد. مریض با تعجب از او پرسید: «چرا باید آن نصف روز را در قبرستان بگذرانم؟»

دکتر جواب داد: «چون می‌خواهم در قبرستان قدم بزنی و به قبر کسانی که تا ابد آنجا خوابیده‌اند نگاه کنی. می‌خواهم دربارهٔ این موضوع به دقت فکر کنی که بسیاری از آنها آنجا هستند چون آنها هم مثل تو فکر می‌کردند بار تمام دنیا روی دوش آنها قرار دارد. به این موضوع فکر کن که وقتی برای همیشه در آنجا می‌خوابی دنیا به آخر نمی‌رسد و هر چقدر هم که تو مهم باشی کسان دیگری پیدا می‌شوند که بتوانند کار تو را انجام بدهند. پیشنهاد می‌کنم روی یکی از آن سنگ قبرها بنشینی و این جمله را تکرار کنی:‹... هزاران سال در نظر تو چون یک روز، بلکه چون یک ساعت است.›»(مزامیر، سرود۴:۹۰)

بیمار متوجه منظور پزشک شد و سرعت کارش را آهسته‌تر کرد. یاد گرفت به دیگران اختیار بدهد. به‌درستی متوجه اهمیت خودش شد، از عصبانیت و بی‌قراری دست برداشت. آرامش پیدا کرد و باید اضافه کنم بازده کارش بیشتر شد. او حالا سازمان کارآمدتری را اداره می‌کند و اقرار می‌کند که وضعیت اقتصادی‌اش به مراتب بهتر از گذشته است.

کارخانه‌دار معروفی دچار فشار عصبی شده و در نتیجه بسیار حساس و تندخو شده بود. به قول خودش: «هر روز صبح از تختخواب بیرون می‌پریدم و گازش را می‌گرفتم.» او چنان عجله داشت و عصبی بود که برای صبحانه تخم مرغ عسلی می‌خورد چون زودتر از گلویش پایین

می‌رفت. به‌خاطر این سرعت زیاد، نزدیک ظهر کاملاً خسته و کوفته بود و هر شب درحالی که از پا درآمده بود به رختخواب می‌رفت.

برحسب اتفاق خانه‌اش درمیان جنگل قرار داشت. یک صبح خیلی زود که خوابش نمی‌برد بلند شد و در کنار پنجره نشست. مشغول تماشای پرنده‌ای شد که از خواب شبانه‌اش برمی‌خواست. دید که آن پرنده برای اینکه بخوابد سرش را زیر بال می‌کند و پرهایش را در اطراف خودش جمع می‌کند. وقتی بیدار شد منقارش را از زیر پرهایش بیرون آورد نگاه خواب‌آلوده‌ای به اطراف انداخت، یک پایش را تا آنجا که می‌توانست دراز کرد و در همین حال بالش را بر روی آن پا باز کرد تا اینکه مثل بادبزنی گشوده شد. پا و بالش را جمع کرد و بعد همین کار را با پا و بال دیگرش انجام داد و پس از آن سرش را برای یک چرت کوتاه و شیرین دوباره زیر پرهایش برد. بعد دوباره سرش را از زیر پرها بیرون آورد. این بار با اشتیاق به اطراف نگاه کرد. سرش را عقب گرفت بال‌ها و پاهایش را بیشتر از قبل باز کرد، بعد آوازی مهیج و آهنگین در ستایش از آن روز سر داد. بعد از آن از شاخه پایین پرید، جرعه‌ای آب سرد نوشید و جست‌وجویش را برای یافتن غذا آغاز کرد.

دوست عصبی من به خودش گفت: «اگر پرنده‌ها به این شکل از خواب بیدار می‌شوند، به این آهستگی و راحتی، چرا من روز را با این شیوه آغاز نکنم؟» عملاً کارهای آن پرنده، حتی آواز خواندن او را تکرار کرد و متوجه شد که آن آواز عامل بسیار مهمی بود و مانند یک مکانیسم آرامش‌بخش عمل می‌کرد. با خودش خندید و گفت: «من نمی‌توانم آواز بخوانم اما می‌توانم آرام روی یک صندلی بنشینم و تمرین آواز خواندن کنم. بیشتر سرودهای مذهبی و آهنگ‌های شاد می‌خواندم. تصور کن که من دارم آواز می‌خوانم! ولی این کار را کردم. همسرم فکر کرد عقلم را از

دست داده‌ام. تنها چیزی که به کارهای آن پرنده اضافه کردم کمی دعا بود. بعد مثل آن پرنده احساس کردم که دلم غذا می‌خواهد پس صبحانهٔ خوبی خوردم که شامل ژامبون و تخم‌مرغ بود. با حوصله آن را خوردم. بعد از آن با خاطری آسوده سرکار رفتم. این روش واقعاً باعث شد که روزم را خیلی خوب و بدون فشار عصبی شروع کنم و به من کمک کرد کارهای روزانه‌ام را با آرامش و راحتی انجام بدهم.» عضو سابق تیم قایقرانی یکی از دانشگاه‌ها به من گفت که مربی قایقرانی آنها همیشه می‌گفت: «برای برنده شدن در این مسابقه یا هر مسابقهٔ دیگری آهسته پارو بزنید.» برایم توضیح داد که تند پارو زدن باعث می‌شود که ریتم پارو زدن کسی که در پاشنهٔ قایق پارو می‌زند به هم بخورد و وقتی این اتفاق بیافتد گروه پاروزنان با سختی زیادی می‌توانند ریتم لازم برای برنده شدن را دوباره به دست بیاورند. در این حال قایق‌های دیگر از کنار این گروه به هم ریخته می‌گذرند. این واقعاً توصیهٔ عاقلانه‌ای است که بگوییم: «برای تند رفتن، آهسته پارو بزنید.»

خوب است کسی که قربانی سرعت زیاد است آرامش هماهنگ‌کنندهٔ خداوند را به ذهن و روحش و علاوه بر آن به اعصاب و عضله‌هایش هم وارد کند.

آیا هرگز متوجهٔ اهمیت برخورداری از آرامش خداوند در عضلات و مفصل‌هایتان شده‌اید؟ شاید مفصل‌های شما وقتی آرامش خداوند را در خود داشته باشند دیگر اینقدر درد نکنند. عضلات شما هماهنگ با آرامش خداوندی که آنها را خلق کرده و کارهایشان را تنظیم می‌کند کار خواهند کرد. هر روز با عضلات، مفاصل و عصب‌هایتان صحبت کنید و بگویید: «خودتان را ناراحت نکنید.»(مزامیر، سرود ۳۷:۱) روی یک کاناپه یا تخت دراز بکشید، به تمام عضلات مهم بدنتان از سر تا پا، فکر کنید و به هریک

از آنها بگویید: «آرامش خداوند شما را لمس می‌کند.» بعد سعی کنید آن آرامش را در سراسر بدنتان احساس کنید. به وقت خود، عضلات و مفاصل شما شفا پیدا می‌کنند.

زیرا اگر بدون تنش و فشار برای به‌دست آوردن هر چیزی که واقعاً می‌خواهید تلاش کنید به آن می‌رسید. اگر با هدایت خداوند و با سرعت آرام، به آن نرسیدید پس باید بدانید که مصلحت نبوده به آن برسید. یا اگر آن را از دست بدهید شاید این‌طور مقدر شده که آن را از دست بدهید. پس حتماً به دنبال رسیدن به سرعت طبیعی که خداوند آن را تنظیم کرده باشید. برای رسیدن به آرامش ذهنی تمرین کنید و آن را حفظ کنید. هنر رها شدن از هیجانات عصبی را یاد بگیرید. برای این کار در فواصل منظم دست از کار بکشید و این جمله را تکرار کنید: «حالا هیجان عصبی را از خودم جدا می‌کنم. دارد از من دور می‌شود. آرامش دارم.» عصبانی نشوید. بی‌قراری نکنید. تمرین کنید که آسوده باشید.

برای رسیدن به این حالت که زندگی شما را کارآمد می‌کند، توصیه می‌کنم به موضوعات آرامش‌بخش فکر کنید. احتمالاً هر روز مجموعه‌ای از کارها را که برای مراقبت از بدن ما طراحی شده‌اند انجام می‌دهیم. حمام می‌کنیم، مسواک می‌زنیم و ورزش می‌کنیم. به همین شکل باید وقت بگذاریم و به‌طور برنامه‌ریزی شده تلاش کنیم که ذهنمان را در حالت سالم نگه‌داریم. یک راه این است که آرام بنشینید و مجموعه‌ای از افکار آرامش‌بخش را به ذهن خود راه دهید. برای مثال خاطرهٔ یک کوه بلند، یک درهٔ مه‌آلود، یک رودخانه در زیر نور آفتاب و زیبایی مهتاب نقره‌ای روی آب را در ذهن خود زنده کنید.

حداقل یک بار در طی بیست و چهار ساعت و ترجیحاً در شلوغ‌ترین ساعت روز عمداً برای ده یا پانزده دقیقه، هر کاری را که می‌کنید کنار

بگذارید و به تمرین آرامش بپردازید.

مواقعی هست که باید جلو سرعت خود را بگیریم و باید تأکید کنم که تنها راه متوقف کردن این سرعت دست از کار کشیدن است. یک بار برای ایراد سخنرانی به شهری رفتم. وقتی از قطار پیاده شدم گروهی به استقبال من آمدند و با عجله مرا به یک کتاب‌فروشی بردند؛ در آنجا مراسمی ترتیب داده شده بود و باید کتاب‌های خودم را برای خوانندگان امضاء می‌کردم. از آنجا مرا به کتاب‌فروشی دیگری بردند که عین همین مراسم در آن برپا بود. بعد با سرعت مرا به یک ضیافت نهار بردند، پس از آن با عجله به یک جلسه رفتیم. بعد از آن جلسه مرا به سرعت به هتلم بردند. در آنجا لباسم را عوض کردم و با عجله به یک مهمانی رفتم. صدها نفر را در آنجا دیدم و سه لیوان آب‌میوه خوردم. بعد با عجله مرا به هتلم برگرداندند و به من گفتند که بیست دقیقه وقت دارم برای ضیافت شام لباس عوض کنم. درحالی که داشتم لباس می‌پوشیدم تلفن زنگ زد و یک نفر گفت: «عجله کنید، عجله کنید باید به سرعت به شام برسیم.»

با دستپاچگی جواب دادم: «همین الان می‌آیم پایین.» با عجله از اتاق بیرون دویدم، چنان هیجان‌زده شده بودم که نمی‌توانستم کلید را وارد قفل کنم. با شتاب به دکمه‌های لباسم دست کشیدم تا مطمئن بشوم همهٔ آنها را بسته‌ام و به طرف آسانسور خیز برداشتم. ناگهان ایستادم. داشتم نفس نفس می‌زدم. از خودم پرسیدم: «مگرچه خبر است؟ این همه عجله چه معنایی دارد؟ واقعاً مسخره است!»

بعد اعلام استقلال کردم و گفتم: «اهمیتی نمی‌دهم که به شام می‌رسم یا نه. اصلاً اهمیتی ندارد که سخنرانی کنم. مجبور نیستم به این ضیافت شام بروم و سخنرانی کنم.» بنابراین عمداً آهسته آهسته به اتاقم برگشتم و با حوصله کلید را در قفل کردم و در را باز کردم. به آقایی که در

طبقهٔ پایین منتظرم بود تلفن زدم و گفتم: «اگر می‌خواهی به شام برسی عجله کن. اگر می‌خواهی برای من جا بگیر، چند دقیقه دیگر سر میز شام می‌آیم ولی دیگر نمی‌خواهم عجله کنم.» بعد کتم را درآوردم و نشستم، کفش‌هایم را درآوردم و پایم را روی میز گذاشتم و فقط آنجا نشستم. بعد کتاب مقدس را باز کردم خیلی آرام و با صدای بلند سرود ۱۲۱ را خواندم: «چشمان خود را به کوه‌ها دوخته‌ام و در انتظار کمک خداوند هستم.» کتاب مقدس را بستم و کمی با خودم حرف زدم: «زندگی را آهسته‌تر و با آرامش بیشتر شروع کن» و بعد گفتم: «خداوند در اینجاست و من آرامش او را احساس می‌کنم.»

برای خودم استدلال کردم: «نیازی ندارم چیزی بخورم. امروز خیلی زیاد غذا خوردم، به‌علاوه شام امشب هم احتمالاً چنگی به دل نمی‌زند و اگر حالا آرامش داشته باشم می‌توانم ساعت هشت سخنرانی بهتری ارائه بدهم.»

بنابراین پانزده دقیقه راحت و آسوده آنجا نشستم و دعا کردم. هرگز آن احساس آرامش و تسلط بر خود را فراموش نمی‌کنم. احساس شکوهمند غلبه بر چیزی را داشتم، احساس می‌کردم بر عواطفم مسلط شده‌ام. وقتی به تالار غذاخوری رفتم دیگران تازه اولین وعدهٔ غذا را تمام کرده بودند. فقط به سوپ نرسیده بودم که آن هم به عقیدهٔ بیشتر مهمانان آش دهن‌سوزی نبود.

این ماجرا تجربهٔ شگفت‌آوری از حضور شفابخش خداوند بود. فقط برای چند دقیقه با دست از کار کشیدن، خواندن کتاب مقدس، خالصانه دعا کردن و فکر کردن به موضوعات آرامش‌بخش به این ارزش‌ها دست پیدا کردم.

پزشکان عموماً اعتقاد دارند که با به‌کار بستن اصل عصبانی نشدن و

بی‌قراری نکردن از بسیاری ناراحتی‌های جسمی می‌توان جلوگیری کرد.

یکی از شهروندان برجستهٔ نیویورک به من گفت که پزشکش به او توصیه کرده که به درمانگاه ما در کلیسا مراجعه کند. دکترش گفته بود: «زیرا تو باید به اصل آرام زندگی کردن پی ببری. منابع قدرت تو ضعیف شده‌اند.»

آن بیمار به من گفت: «دکترم می‌گوید بیش از حد از خودم کار می‌کشم. بیش از حد تنش دارم، عصبی هستم، بی‌قراری می‌کنم و عصبانی می‌شوم. دکترم معتقد است تنها علاج مطمئن این است که به اصل آرام زندگی کردن پی‌ببرم و مطابق آن زندگی کنم.»

بیمارم از جا بلند شد و در اتاق شروع به قدم زدن کرد بعد از خودش پرسید: «گفتنش آسان است، ولی چطور می‌توانم چنین کاری بکنم؟»

بعد این آقای عصبی تعریف کرد که دکترش پیشنهادات مشخصی برای آرام زندگی کردن به او داده است. پیشنهاداتی که به‌طور کلی بسیار عاقلانه به‌نظر می‌رسیدند. اضافه کرد: «بعد دکترم پیشنهاد کرد شما و دوستانتان را در کلیسا ببینم چون فکر می‌کند اگر یاد بگیرم عملاً از ایمان مذهبی استفاده کنم آرامش‌خاطر پیدا می‌کنم و فشار خونم پایین می‌آید. بعد از آن از لحاظ جسمی حالم بهتر خواهد شد.» بیمار شکایت کرد: «اگرچه می‌دانم تجویز دکتر عاقلانه است ولی چطور یک مرد پنجاه ساله که مثل من عصبی و زودجوش است یک‌مرتبه می‌تواند عادت‌های یک عمر را عوض کند و به این به اصطلاح اصل زندگی آرام برسد؟»

این موضوع واقعاً مشکل بزرگی به نظر می‌رسید چون اعصاب او کاملاً تحریک‌پذیر و آماده انفجار بود. در اتاق بالا و پایین می رفت، با مشت روی میز می‌کوبید و صدایش را بلند می‌کرد. انسانی کاملاً آشفته و سردرگم به نظر می‌رسید. مسلماً داشت بدترین چهرهٔ خودش را نشان

می‌داد و حالت درونی شخصیتش را به این وسیله آشکار می‌کرد. شناختی که به این ترتیب از او به‌دست آوردیم به ما امکان داد که با شناختن بیشتر او بهتر بتوانیم کمکش کنیم.

همین‌طور که به صحبت‌های او گوش می‌دادم و حرکاتش را مشاهده می‌کردم فهمیدم که چرا عیسی مسیح تا این حد می‌تواند بر روی انسان‌ها اثر بگذارد. زیرا او راه حل مشکلاتی مانند مشکل این مرد را دارد. این نکته را با عوض کردن ناگهانی موضوع صحبت اثبات کردم. بی هیچ مقدمه‌ای بعضی جملات کتاب مقدس را با صدای بلند از حفظ برایش خواندم. بعضی از آن جملات چنین بودند: «ای تمام کسانی که زیر یوغ سنگین، زحمت می‌کشید، نزد من آیید و من به شما آرامش خواهم داد.» (متی، ۱۱:۲۸)، «آرامشی که من به شما می‌دهم، مانند آرامش‌های دنیا بی‌دوام و زودگذر نیست. پس آسوده خاطر باشید! نترسید! » (یوحنا، ۱۴:۲۷)، «ای خداوند، تو کسانی را که به تو توکل دارند و در عزم خود راسخند در آرامش کامل نگاه خواهی داشت.» (اشعیا، ۲۶:۳)

این کلمات را آهسته، شمرده شمرده، و با تأمل ادا کردم. همین‌طور که به خواندن آن جملات ادامه دادم متوجه شدم که ناراحتی مهمانم کمتر شد. آرامشی وجودش را فرا گرفت و بعد هر دو ساکت نشستیم. چندین دقیقه در این حال باقی ماندیم. عاقبت مهمانم نفس عمیقی کشید و گفت: «خُب، جالب است حالم خیلی بهتر شده. عجیب نیست؟ فکر می‌کنم اثر آن کلماتی باشد که شما خواندید.»

جواب دادم: «نه، فقط تأثیر این کلمه‌ها نبود اگرچه آنها تأثیر قابل ملاحظه‌ای روی ذهن ما می‌گذارند اما چیز عمیق‌تری اتفاق افتاد. او یک دقیقه قبل تو را لمس کرد، همان پزشکی که شفا می‌دهد. او در این اتاق حاضر بود.»

مهمانم از شنیدن این حرف هیچ تعجبی از خودش نشان نداد و مشتاقانه با من موافقت کرد. چهره‌اش این موضوع را به خوبی نشان می‌داد، در صورتش می‌خواندم که می‌گفت: «درست است، خودش اینجا بود. حضورش را احساس کردم. متوجه منظورت می‌شوم. حالا می‌فهمم. عیسی مسیح به من کمک می‌کند که آرام زندگی کنم.»

این مرد به چیزی پی برد که در حال حاضر هزاران نفر دارند آن را کشف می‌کنند و آن این است که ایمان قلبی و به‌کار بردن اصول و روش‌های مذهبی آرامش و آسودگی به همراه می‌آورد و به این ترتیب قدرت جدیدی به جسم، روح و ذهن می‌دهد. این بهترین داروی بی‌قراری و عصبانیت است. به انسان کمک می‌کند آسوده شود و بتواند از منابع جدید قدرت که در وجودش قرار دارد استفاده کند.

البته لازم بود به این مرد شیوهٔ اندیشه و رفتار تازه‌ای را بیاموزیم. به او پیشنهاد کردیم از نوشته‌های متخصصین مذهبی در این زمینه استفاده کند. مثلاً در بارهٔ شرکت در مراسم دعا آموزش‌هایی به او دادیم. به او یاد دادیم که عبادت کلیسا را تبدیل به یک برنامهٔ درمانی کند. در زمینهٔ استفادهٔ علمی از دعا و آرامش به او آموزش دادیم. سرانجام در نتیجهٔ این تمرین‌ها مرد سالمی شد. مطمئن هستم هرکس که مایل باشد از این برنامه استفاده کند و هر روز این اصول را خالصانه تمرین کند می‌تواند به آرامش درونی و قدرت دست پیدا کند. بسیاری از این روش‌ها در این کتاب شرح داده شده‌اند.

تمرین روزانهٔ روش‌های شفابخش برای تسلط پیدا کردن بر خود در درجهٔ اول اهمیت قرار دارد. برای این منظور هیچ روش جادویی یا راحتی وجود ندارد. تنها با خواندن یک کتاب نمی‌توان آن را در درون خود به‌وجود آورد؛ اگرچه این کار اغلب مفید است. تنها روش مطمئن برای رسیدن به

این هدف تمرین مصرانه و علمی تسلط بر نفس به‌طور مرتب است.

پیشنهاد می‌کنم با یک تمرین مقدماتی شروع کنید مثلاً سعی کنید بدن خود را کاملاً آرام و بی‌حرکت نگاه دارید. در اتاق قدم نزنید. دستانتان را محکم به هم فشار ندهید. پا به زمین نکوبید، داد نزنید، بحث نکنید و بالا و پایین نروید. اجازه ندهید کارتان به عصبی شدن بکشد. هنگام هیجان، حرکات بدنی فرد تشدید می‌شود. بنابراین تمرین تسلط بر خود را از ساده‌ترین مرحله شروع کنید، یعنی حرکات بدنی را متوقف کنید. آرام بیاستید، بنشینید یا دراز بکشید. حتماً صدای خود را تا حد یک نجوا پایین بیاورید.

برای به‌وجود آوردن تسلط بر خود، لازم است که به آرامش فکر کنید، زیرا بدن ما به‌شدت نسبت به نوع افکاری که از ذهن ما می‌گذرد واکنش نشان می‌دهد. این نیز حقیقت دارد که ذهن را می‌توان در وهلهٔ اول با آرام کردن بدن آرام کرد. به عبارت دیگر، تغییر حالت جسمی می‌تواند موجب به‌وجود آمدن حالت ذهنی مطلوب شود.

در جریان یکی از سخنرانی‌هایم، ماجرای زیر را که در یک جلسه اتفاق افتاده بود تعریف کردم. آقایی که درآن سخنرانی حاضر بود به من گفت که این ماجرا بسیار روی او تأثیر گذاشته و حقیقت آن را با تمام وجود درک کرده است. او روش‌هایی را که به او پیشنهاد کردم به‌کار بست و خبر داد که آنها تا حد زیادی به او کمک کرده‌اند که بر عصبانیت و بی‌قراری‌اش تسط پیدا کند.

روزی در جلسه‌ای حاضر بودم که بحث و گفت‌وگو در آن داشت شکل تند و زننده‌ای پیدا می‌کرد. اعصاب همه خراب شده بود و بعضی از شرکت‌کنندگان کاملاً عصبی شده بودند. صحبت‌های تندی رد و بدل می‌شد. ناگهان مردی از جایش بلند شد، با حوصله کتش را درآورد، یقه‌اش

را باز کرد و روی کاناپه‌ای دراز کشید. تمام حاضران از رفتار او متعجب شدند و یکی از او پرسید آیا حالش بد شده؟

او جواب داد: «نه، حالم بد نیست. خوبم ولی دارم عصبانی می‌شوم و می‌دانم که وقتی دراز می‌کشم عصبانی نمی‌شوم.»

همهٔ ما خندیدیم و فشار عصبی جلسه از بین رفت. بعد دوست شوخ‌طبع ما توضیح داد که گاهی "کلک کوچکی" به خودش می‌زند. گفت که خیلی زود از کوره در می‌رود و متوجه شده وقتی دارد عصبانی می‌شود، دستش را مشت می‌کند و صدایش را بالا می‌برد. بنابراین عمداً انگشتانش را از هم باز می‌کند و نمی‌گذارد مشت بشوند. به نسبتی که فشارعصبی یا عصبانیتش بالا می‌رود صدایش را پایین می‌آورد و با صدای خیلی آهسته صحبت می‌کند. با خنده گفت: «وقتی آهسته حرف می‌زنید نمی‌توانید با کسی جر و بحث کنید.»

همان‌طور که افراد زیادی در اثر تجربه فهمیده‌اند، این اصل می‌تواند در کنترل کردن هیجانات عاطفی، بی‌قراری و فشار عصبی بسیار مؤثر باشد. بنابراین قدم اول در رسیدن به آرامش تحت انضباط در آوردن واکنش‌های بدنی است. با کمال تعجب خواهید دید که این کار تا حد زیادی شدت هیجان شما را کاهش می‌دهد. وقتی شدت هیجان از بین رفت دیگر عصبانیت و بی‌قراری هم در کار نخواهد بود. میزان انرژی و قدرتی که از این راه ذخیره می‌شود باورنکردنی است.

علاوه بر این، یک روش خوب دیگر این است که تمرین کنید تا حدی خونسرد، بی‌احساس یا حتی بی‌تفاوت باشید. حتی تمرین بی‌حالی نیز تا حد معینی مفید است. افرادی که دارای این خصوصیات هستند دچار غلیان احساسات نمی‌شوند. بد نیست افراد منظم و مسلط بر خود هم حداقل تا حدی این واکنش‌ها را در خودشان پرورش دهند.

طبیعتاً هیچ‌کس مایل نیست حساسیت و توانایی واکنش سریع را که خصیصهٔ افراد کاملاً منظم است از دست بدهد؛ اما تمرین خونسردی می‌تواند افراد عصبی را به تعادل هیجانی برساند.

روش زیر شش مرحله دارد. تجربیات شخصی من ثابت کرده است که این روش در کم کردن احتمال دچار شدن به عصبانیت و بی‌قراری بسیار مؤثر است. این روش را به افراد بی‌شماری توصیه کرده‌ام این افراد آن را به‌کار می‌برند و بسیار سودمند می‌دانند:

۱ـ راحت و آرام روی صندلی بنشینید. کاملاً درصندلی فرو بروید. از انگشتان پا شروع کنید و تا فرق سر بالا بروید و به خودتان تلقین کنید که تمام قسمت‌های بدن شما دارد شُل می‌شود. با گفتن این جمله آرام شدن خودتان را تأیید کنید: «انگشتان پا، دست و عضلات صورتم شُل هستند».

۲ـ ذهن خود را مانند سطح یک دریاچه تصور کنید که گرفتار طوفان شده و امواج آن را متلاطم کرده‌اند. اما حالا امواج فروکش می‌کنند و سطح رودخانه آرام می‌شود.

۳ـ دو سه دقیقه به زیباترین و آرامش‌بخش‌ترین صحنه‌هایی که تابه‌حال دیده‌اید فکر کنید. به تصاویری مانند غروب آفتاب در کوهستان، سکوت صبح زود یک درهٔ عمیق، نیم‌روز یک جنگل، امواج ملایم دریا در زیر نور ماه. به این تصاویر در خاطرهٔ خود جان ببخشید.

۴ـ آرام و آهسته کلماتی را که تداعی‌کنندهٔ آرامش هستند بر زبان بیاورید. کلماتی مانند: آرامش، صفا، سکوت.

۵ـ در ذهن خود فهرستی از لحظات زندگی‌تان را تهیه کنید که از حضور آرامش‌بخش خداوند در کنارتان آگاه شده‌اید و به‌یاد بیاورید که چطور وقتی ترسیده و نگران بودید خداوند یاری‌تان کرد و کارها درست شدند. بعد با صدای بلند این جمله را که برگرفته از یک سرود قدیمی است

تکرار کنید: «همان‌طور که تا به‌حال قدرتت نگهدار من بوده، از حالا به بعد هم حتماً مرا هدایت خواهد کرد.»

۶ـ جملهٔ زیر را که تأثیری باورنکردنی در آرام کردن ذهن دارد تکرار کنید: «کسانی را که به تو توکل دارند و در عزم خود راسخند در آرامش کامل نگاه خواهی داشت.» (اشعیا، ۲۵:۳) هروقت که می‌توانید این جمله را چندین بار در طی روز تکرار کنید. در صورت امکان آن را با صدای بلند ادا کنید به‌طوری که تا آخر روز چندین و چند بار آن را تکرار کرده باشید. این کلمات را همچون ذراتی زنده و حیات‌بخش تصور کنید که ذهن شما را فرا می‌گیرند و به هر قسمت از آن مانند مرهمی شفابخش آرامش می‌دهند. این بهترین داروی شناخته شده برای رها کردن ذهن از فشار عصبی است.

همین‌طور که دستورالعمل‌های بالا را به‌کار می‌گیرید، به‌تدریج تمایل شما به عصبانیت و بی‌قراری کم می‌شود. به میزان پیشرفتی که در این زمینه به‌دست می‌آورید، قدرتی را در درون خود احساس می‌کنید که تا کنون در اثر این عادت شوم از آن محروم مانده‌اید. پس از آن می‌توانید مسئولیت‌های زندگی را با موفقیت بر دوش بگیرید.

۷

در انتظار بهترین باشید و آن را به‌دست آورید

پدری که از کارهای پسر سی ساله‌اش گیج شده بود از من پرسید: «چرا پسرم در هرکاری که شروع می‌کند شکست می‌خورد؟»

فهمیدن علت شکست آن مرد جوان واقعاً دشوار بود چون او ظاهراً همه چیز داشت. خانوادهٔ خوبی داشت و مدرک تحصیلی و موقعیت‌های شغلی‌اش خیلی بالاتر از حد متوسط بود. با این وجود متأسفانه استعداد عجیبی برای شکست خوردن داشت. به هر کاری که دست می‌زد خراب از آب در می‌آمد و با اینکه خیلی تلاش می‌کرد اما موفق نمی‌شد. خودش خیلی زود راه حل مشکلش را پیدا کرد. راه حلی که در عین سادگی بسیار مؤثر بود. پس از به‌کار بستن رازی که تازه پیدا کرده بود، عادت شکست خوردن را ترک کرد و مهارتی در موفق شدن به‌دست آورد. شخصیتش متمرکز شد و قدرت‌هایش با هم ترکیب شدند.

اخیراً او را در ضیافت نهاری دیدم و نتوانستم این مرد فعال را تحسین نکنم. گفتم: «تو مرا شگفت‌زده کرده‌ای. چند سال قبل در هر کاری شکست می‌خوردی و حالا فکر بکری را به تجارت پرسودی بدل کرده‌ای و در اجتماع خودت راهنمای دیگران هستی. لطفاً برایم توضیح بده چطور

توانستی چنین تحولی در خودت به وجود آوری.»

جواب داد: «واقعاً ساده اتفاق افتاد. فقط جادوی باور کردن را یاد گرفتم. فهمیدم که اگر انتظار بدترین چیز را داشته باشی همان را به‌دست می‌آوری و اگر انتظار بهترین چیز را داشته باشی به همان می‌رسی. تمام ماجرا با به‌کار بستن عملی یکی از آیه‌های کتاب مقدس شروع شد.»

ـ و آن آیه چه بود؟

ـ اگر ایمان داشته باشی، همه چیز برایت امکان خواهد داشت. (مَرقُس، ۹:۲۳) او توضیح داد: «من در خانواده‌ای مذهبی بزرگ شدم و این آیه را بارها و بارها شنیده بودم ولی هیچ وقت تأثیری روی من نگذاشته بود. روزی در کلیسای شما شنیدم که در جریان سخنرانی‌تان روی این جمله خیلی تأکید کردید. در یک لحظه به دلم افتاد کلید گم‌شدهٔ من این است که ذهنم را برای باور داشتن، مثبت‌اندیشی و ایمان به خداوند یا خودم تربیت نکرده‌ام. پیشنهاد شما را دنبال کردم و خودم را در دستان خداوند قرار دادم و روش‌های شما را برای رسیدن به ایمان تمرین کردم. خودم را تربیت کردم که دربارهٔ همه چیز مثبت فکر کنم. همراه با آن سعی کردم درست زندگی کنم.» لبخندی زد و ادامه داد: «من و خداوند با هم شراکتی را شروع کردیم. وقتی این روش را در پیش گرفتم تقریباً به‌سرعت همه چیز برای من عوض شد. عادت کردم انتظار بهترین‌ها را داشته باشم و به بدترین‌ها فکر نکنم و به این ترتیب زندگی من عوض شد.» او داستان جذابش را با این سؤال به پایان برد: «فکر می‌کنم این هم نوعی معجزه است، مگر نه؟»

اما اصلاً چیز معجزه‌آسایی در این ماجرا وجود نداشت. در واقع او یاد گرفته بود از یکی از مؤثرترین قوانین این دنیا استفاده کند، قانونی که هم در روان‌شناسی و هم در مذهب شناخته شده است. این قانون چنین

می‌گوید: عادات ذهنی خود را از ناباوری به باور تغییر دهید. یاد بگیرید که انتظار داشته باشید و شک نکنید. با این کار هر چیزی را به عالم امکان می‌آورید.

معنای این قانون چنین نیست که با ایمان داشتن هر چیزی را که می‌خواهید یا فکر می‌کنید می‌خواهید حتماً به‌دست می‌آورید. شاید آن چیزی که می‌خواهید به صلاح شما نباشد. وقتی به خدا اعتماد می‌کنید، او شما را چنان راهنمایی می‌کند که چیزهایی را نخواهید که برای شما خوب نیستند یا با مشیت او منافات دارند. اما این قانون می‌گوید وقتی یاد گرفتید ایمان داشته باشید چیزی که قبل از این برای شما غیر ممکن به‌نظر می‌رسید در حوزهٔ امکان قرار می‌گیرد. در نهایت، هر کار بزرگی برای شما به شکل یک امکان در می‌آید.

ویلیام جیمز روانشناس معروف گفته است: «باور شما در ابتدای یک کار نامشخص همان چیزی است که نتیجهٔ موفق تلاش شما را تضمین می‌کند.» بسیار اهمیت دارد که یاد بگیریم ایمان داشته باشیم. عامل اصلی در موفقیت هر کاری همین نکته است. وقتی انتظار بهترین نتیجه را دارید در ذهنتان نیرویی مغناطیسی آزاد می‌کنید که بر طبق قانون ربایش بهترین نتیجه را به‌سوی شما جذب می‌کند. اما اگر در انتظار بدترین نتیجه باشید در ذهن خود نیروی رانش آزاد می‌کنید که بهترین نتیجه را از شما دور می‌کند. نکتهٔ شگفت‌انگیز این است که وقتی دائماً انتظار بهترین نتیجه را دارید، نیروهایی را به‌کار می‌اندازید که بهترین نتیجه را برای شما به ارمغان می‌آورند.

هیو فالرتون که در قدیم ورزشی‌نویس معروفی بود مثال جالبی از این موضوع را ارائه کرد. او نویسندهٔ مورد علاقهٔ من در زمینهٔ داستان‌های ورزشی بود. یکی از داستان‌های او را که هرگز فراموش نمی‌کنم به جاش

اوریلی مربوط می‌شود. اوریلی زمانی مدیر باشگاه سان آنتونیو بود که در لیگ تگزاس مسابقه می‌داد. او بازیکنان بزرگی را در فهرست تیمش داشت که هفت نفر از آنان بیش از سیصد ضربهٔ موفق به ثمر رسانده بودند و همه فکر می‌کردند تیم او به‌راحتی قهرمان لیگ می‌شود. اما باشگاه او دچار پس‌رفت شد و از بیست بازی اول در هفده بازی شکست خورد. بازیکنان نمی‌توانستند به توپ ضربه بزنند و هر یک از آنها دیگری را متهم می‌کرد که آدم نحس تیم است.

در بازی مقابل تیم دالاس که در آن سال نسبتاً تیم ضعیفی بود تنها یکی از بازیکنان سان آنتونیو توانست به توپ ضربه بزند و آن بازیکن هم در کمال تعجب توپ پرتاب کن بود. تیم اوریلی آن روز شکست سختی خورد. بازیکنان بعد از آن بازی در باشگاه زانوی غم به بغل گرفته بودند. جاش اوریلی می‌دانست که مجموعه‌ای از ستاره‌ها را دور هم جمع کرده و تشخیص داد که مشکل آنها فقط این است که اشتباه فکر می‌کنند. آنها انتظار داشتند که ضربهٔ موفقی بزنند اما در انتظار پیروزی نبودند. آنها انتظار داشتند شکست بخورند. به پیروزی فکر نمی‌کردند شیوهٔ فکر آنها شیوهٔ انتظار نبود، شیوهٔ شک و تردید بود. این فرایند فکری منفی مانع پیروزی آنها می‌شد، عضلات آنها را خشک می‌کرد، زمان‌بندی آنها را به هم می‌زد و مانع از جریان یافتن قدرت در درون تیم می‌شد.

برحسب اتفاق، در آن زمان کشیشی به نام شلاتر در آن منطقه بسیار پرطرفدار بود. او ادعا می‌کرد که با استفاده از نیروی ایمان شفا می‌دهد و ظاهراً نتایج حیرت‌آوری هم به‌دست آورده بود. جماعت زیادی جمع می‌شدند تا به موعظه‌های او گوش بدهند و تقریباً در آن ناحیه همه به او اعتقاد داشتند. شاید این عامل که مردم به قدرت شلاتر ایمان داشتند او را قادر می‌ساخت که به نتایجی دست پیدا کند.

اوریلی از هر بازیکن خواست که دو تا از بهترین چوب‌های بیسبالش را به او قرض بدهد. بعد از اعضای تیم خواست که تا برمی‌گردد در باشگاه منتظرش باشند. او چوب‌ها را در یک چرخ دستی گذاشت و از باشگاه خارج شد. یک ساعت بعد به باشگاه برگشت، با شادی به طرف بازیکنان رفت و به آنها گفت که شلاتر چوب‌های آنها را تبرک کرده و آن چوب‌ها از قدرتی برخوردار شده‌اند که هیچ‌کس نمی‌تواند بر آن غلبه کند. بازیکنان از شنیدن این خبر شگفت‌زده و خوشحال شدند.

روز بعد تیم دالاس را شکست دادند. آنها سی‌و هفت ضربهٔ گوش زمین به‌دست آوردند و بیست امتیاز کسب کردند. آنها تمام حریفانشان را شکست دادند و به مقام قهرمانی رسیدند. هیو فولرتن می‌گفت که تا سال‌ها بازیکنان بیسبال حاضر بودند برای یک چوب شلاتر مبلغ بسیار زیادی بپردازند.

صرف‌نظر از قدرت شخصی شلاتر این حقیقت به قوت خود باقی است که در ذهن آن بازیکنان بیسبال چیز خارق‌العاده‌ای اتفاق افتاده بود و طرز فکرشان عوض شده بود. آنها در انتظار پیروزی بودند و در این مورد شک نداشتند. آنها در انتظار بهترین نتیجه بودند و به بدترین نتیجه فکر نمی‌کردند. آنها مشتاق ضربه زدن، امتیاز گرفتن و پیروز شدن بودند و به همهٔ آنها رسیدند. شک ندارم که چوب بیسبال آنها با بقیه چوب‌ها هیچ فرقی نداشت، از این بابت کاملاً اطمینان دارم، اما مسلماً در ذهن کسانی که از آن چوب‌ها استفاده می‌کردند تغییری به‌وجود آمده بود: حالا آنها می‌دانستند که می‌توانند به توپ ضربه بزنند. حالا آنها می‌دانستند که می‌توانند امتیاز کسب کنند. حالا آنها می‌دانستند که می‌توانند برنده بشوند. شیوهٔ فکر جدیدی ذهن آن مردها را عوض کرد به‌طوری که قدرت خلاق ایمان می‌توانست به‌کار بیفتد.

شاید شما هم در بازی زندگی نتایج خوبی به‌دست نیاورده‌اید. شاید شما ایستاده‌اید که به توپ ضربه بزنید و نمی‌توانید ضربهٔ موفقی داشته باشید. دوباره و دوباره به توپ ضربه می‌زنید اما معدل ضربات موفق شما به‌طور اسفباری پایین است. اجازه بدهید به شما پیشنهادی بکنم. ضمانت می‌کنم که این پیشنهاد کارساز باشد. اطمینان من بر اساس این واقعیت است که هزاران نفر آن را به‌کار بسته‌اند و نتایج بسیار خوبی به‌دست آورده‌اند. اگر این روش را برای یک بار واقعاً آزمایش کنید اوضاع شما خیلی بهتر خواهد شد.

کتاب مقدس را بخوانید و به تعداد دفعاتی که در آن به ایمان اشاره شده است توجه کنید. حدود دوازده جمله را که از ایمان صحبت می‌کند و شما آنها را بیشتر از بقیه دوست دارید انتخاب کنید. بعد هریک از این جملات را به خاطر بسپارید. بگذارید این جملات در ضمیر خودآگاه شما رسوخ کنند. آنها را دوباره و دوباره تکرار کنید به‌خصوص قبل از اینکه شب‌ها به خواب بروید. طی فرایند اُسموز روحی این جملات از ضمیر خودآگاه به ضمیر ناخودآگاه می‌روند و به موقع خود شیوهٔ اصلی تفکر شما را تعدیل می‌کنند و دوباره به آن جهت می‌دهند. این فرایند شما را تبدیل به انسانی برخوردار از قدرت ایمان می‌کند، به کسی که انتظار نتایج خوب را دارد. وقتی تبدیل به چنین شخصی شدید به‌تدریج تبدیل به انسان موفقی هم خواهید شد. قدرت جدیدی برای رسیدن به همان چیزی را پیدا می‌کنید که واقعاً از زندگی می‌خواهید. قوی‌ترین نیرو در طبیعت بشر قدرت معنوی است که در کتاب مقدس آموزش داده می‌شود. این کتاب با ظرافت بسیار بر روشی تأکید می‌کند که با کمک آن انسان می‌تواند به جایی برسد، وقتی می‌گوید: «سپر ایمان که با آن می‌توانید تمام تیرهای آتشین اشرار را خاموش کنید.» (افسسیان، ۴:۱۶). اساس روشی که کتاب مقدس آموزش

می‌دهد عبارت است از: ایمان، اعتقاد، مثبت‌اندیشی، ایمان به خدا، اعتماد به دیگران، اعتماد به نفس و اعتماد به زندگی. می‌گوید: «اگر ایمان داشته باشی، همه چیز برایت امکان خواهد داشت.» (مَرقُس، ۹:۲۳) «برای کسی که ایمان داشته باشد، هیچ کاری غیر ممکن نیست.» (متی، ۱۷:۲۱) «چون ایمان دارید، از نعمت‌های خدا برخوردار خواهید شد.» (متی، ۹:۲۹) ایمان داشته باشید زیرا آنگاه این حقیقت را باور می‌کنید که ایمان کوه‌ها را جابه‌جا می‌کند.

شاید آدم شکاکی که هرگز اصل تأثیر افکار درست را نیاموخته است به ادعای من که می‌گویم وقتی این روش به‌کار گرفته شود نتایج حیرت‌انگیزی به‌بار می‌آورد شک کند.

وقتی انتظار بهترین نتیجه را داشته باشید اوضاع بهتر می‌شود. به این دلیل که وقتی از خودناباوری رها شدید می‌توانید تمام وجود خود را صرف کارتان کنید و هیچ چیز نمی‌تواند در سر راه کسی قرار بگیرد که با تمام وجود روی مسئله‌ای متمرکز شده است. وقتی به شکل یک وجود منسجم و هماهنگ با یک مشکل برخورد می‌کنید، آن مشکل که خودش نماد جدایی است احتمالاً از بین می‌رود.

وقتی تمام نیروهای بدنی، عاطفی، و معنوی شما در یک‌جا متمرکز می‌شوند نیروی حاصل از انسجام آنها، اگر درست به‌کار گرفته شود، مقاومت‌ناپذیر خواهد بود.

انتظار بهترین نتیجه را داشتن به این معناست که با دل و جان به کاری که در نظر گرفته‌اید بپردازید. دلیل شکست افراد در زندگی، ناتوانی آنها نیست بلکه به خاطر این است به‌طور همه جانبه به دنبال هدفشان نیستند. آنها با تمام وجود در انتظار موفقیت نیستند. کسی که با تمام وجود آرزومند رسیدن به نتایج مطلوب نیست هرگز به آن نتایج دست پیدا نمی‌کند.

رمز رسیدن به چیزی که از ته دل آن را می‌خواهید این است که تمام نیروهای خود را آزاد کنید. به زبان دیگر هرکاری که می‌کنید باید با تمام وجود به آن بپردازید. تمام ذرات وجودتان را در آن کار بگذارید. از هیچ چیز دریغ نکنید. زندگی نمی‌تواند نسبت به کسی که همه چیزش را به آن می‌دهد بی‌تفاوت باشد. اما متأسفانه بیشتر افراد این کار را نمی‌کنند. درواقع تنها افراد انگشت‌شماری هستند که چنین می‌کنند و این علت تأسفبار شکست آنهاست. اگر نگوییم این مسئله صد در صد علت شکست ماست، اما مسلماً باعث می‌شود که فقط به نیمی از آنچه که می‌خواهیم برسیم.

یک مربی ورزشی مشهور کانادایی، ایس پرسیوای می‌گوید که بیشتر افراد چه ورزشکار و چه غیر ورزشکار محتاط هستند. یعنی همیشه چیزی را نگه می‌دارند. آنها با صددرصد وجودشان وارد رقابت نمی‌شوند. به همین دلیل هرگز به بالاترین حد تواناییشان نمی‌رسند.

رد باربر گزارشگر معروف ورزش بیسبال به من گفت که او ورزشکاران بسیار کمی را می‌شناسد که تمام وجود خود را در ورزش گذاشته باشند. شما این‌طور نباشید با تمام وجود تلاش کنید. مطمئن باشید که در این‌صورت زندگی چیزی را از شما دریغ نخواهد کرد.

بندباز معروفی داشت به شاگردانش آموزش می‌داد که چطور بر روی طناب بلند بندبازی برنامه اجرا کند. عاقبت پس از اینکه توضیحات و راهنمایی‌های کاملی در زمینهٔ این مهارت به شاگردانش داد از آنها خواست که قابلیتشان را به او نشان بدهند.

یکی از شاگردان به طناب لرزان بالای سرش نگاه کرد و ناگهان ترس وجودش را فراگرفت. کاملاً خشکش زد چون در ذهنش تصویر وحشتناک سقوط بر روی زمین را می‌دید. چنان به‌شدت ترسیده بود که نمی‌توانست قدم از قدم بردارد. نفس نفس زنان گفت: «نمی‌توانم! نمی‌توانم این کار را بکنم!»

مربی دستش را دور شانهٔ آن پسر انداخت و گفت: «پسرم تو می‌توانی. من به تو می‌گویم چطور این کار را انجام بدهی. بعد جمله‌ای به او گفت که فوق‌العاده ارزشمند است. این یکی از عاقلانه‌ترین جملاتی است که در تمام عمرم شنیده‌ام. او گفت: «قلبت را به آن طرف طناب بفرست تا بدنت دنبال آن برود.»

از روی این جمله بنویسید. آن را روی یک کارت بنویسید و در جیبتان بگذارید. آن را زیر شیشهٔ میز تحریرتان بگذارید. آن را روی دیوار بچسبانید. آن را روی آینه بگذارید. و بهتر از همهٔ اینها این است که آن را در ذهنتان حک کنید. این جمله سرشار از قدرت است.

قلب نماد فعالیت خلاق است. در قلبتان شوق رسیدن به جایی که می‌خواهید بروید و چیزی که می‌خواهید باشید را به‌وجود آورید. چنان آن را در اعماق ضمیر ناخودآگاهتان حک کنید که هرگز پاسخ منفی را نپذیرید، سپس تمام وجود شما به دنبال قلبتان به راه خواهد افتاد. «قلبت را به آن‌طرف طناب بفرست» یعنی ایمانت را بالاتر از مشکلت قرار بده، آن را در بالای هر مانعی بگذار، تصویرسازیت را بالاتر از موانع سر راهت قرار بده. به عبارت دیگر جوهر معنوی وجودت را در بالای آن طناب قرار بده تا جسم خاکی‌ات آن را دنبال کند و به موفقیت برسد. انتظار بهترین نتیجه را داشته باشید، نه بدترین نتیجه را، و مطمئن باشید که به خواستهٔ قلبیتان می‌رسید. این چیزی است که در عمق وجود شما قرار دارد، چه خوب باشد و چه بد، قوی یا ضعیف، بدانید که عاقبت به سمت شما می‌آید. امرسون گفته است: «مراقب چیزی که می‌خواهید، باشید زیرا به آن می‌رسید.»

ماجرای زن جوانی که چند سال پیش با او مصاحبه کردم ارزش عملی این اصل را ثابت می‌کند. او قرار گذاشته بود که ساعت دو بعدازظهر در دفترم مرا ملاقات کند. چون آن روز خیلی گرفتار بودم کمی از برنامه عقب

افتادم و تقریباً پنج دقیقه از ساعت دو گذشته بود که به اتاق کنفرانس، یعنی همان جایی که منتظرم بود، وارد شدم. کاملاً مشخص بود که ناراحت است چون داشت لب‌هایش را محکم روی هم فشار می‌داد.

گفت: «حالا ساعت دو و پنج دقیقه است ما با هم سرساعت دو قرار داشتیم. همیشه افراد وقت‌شناس را تحسین می‌کنم.» با لبخند جواب دادم:«من هم همین‌طور همیشه به وقت‌شناس بودن اعتقاد داشته‌ام و امیدوارم مرا برای تأخیر اجتناب‌ناپذیری که پیش آمد ببخشید.»

اما او حوصلهٔ لبخند زدن نداشت چون به سردی گفت: «من مشکل بسیار مهمی دارم که می‌خواهم آن را با شما در میان بگذارم و راه حل این مشکل را از شما می‌خواهم.» بعد سر من داد زد: «بگذارید بی‌پرده بگویم می‌خواهم ازدواج کنم.»

جواب دادم: «خوب، این خواسته کاملاً طبیعی است و من مایلم که به شما کمک کنم.»

ادامه داد: «می‌خواهم بدانم چرا نمی‌توانم ازدواج کنم هر بار که خواستگاری برایم می‌آید می‌دانم که دیگر در خانهٔ ما را نمی‌زنند و فرصت دیگری از دستم می‌رود. من که هرروز جوان‌تر نمی‌شوم. شما یک کلینیک برطرف کردن مسائل شخصی را اداره می‌کنید و به بررسی مشکلات مردم می‌پردازید. در این زمینه تجربه دارید و من مشکلم را پیش شما آورده‌ام. بگویید چرا نمی‌توانم ازدواج کنم؟»

به دقت او را نگاه کردم تا ببینم آیا کسی است که می‌توانم بی‌پرده با او صحبت کنم یا نه؛ چون اگر می‌خواست مشکلش به‌طور جدی حل شود باید مسائل به‌خصوصی را با او درمیان می‌گذاشتم. عاقبت نتیجه گرفتم که می‌تواند داروی تلخی را که می‌خواستم به او بدهم تحمل کند. بنابراین گفتم: «خُب، حالا بیا موقعیت تو را تحلیل کنیم. شکی نیست که هوش و

شخصیت خوبی داری و اگر اجازه داشته باشم باید بگویم که خانم جوان بسیار زیبایی هم هستی.»

تمام چیزهایی که گفتم حقیقت داشت. به هر شکلی که توانستم به او به‌خاطر خصوصیات خوبی که داشت تبریک گفتم اما بعد اضافه کردم: «فکر می‌کنم متوجه مشکل تو شده‌ام. چون من پنج دقیقه دیر به قرار ملاقاتمان رسیدم مرا سرزنش کردی. کاملاً نسبت به من بی‌گذشت بودی. آیا هیچ وقت فکر نکرده‌ای که این شیوهٔ برخورد نشان‌دهندهٔ نقص بزرگی در شخصیت توست؟ فکر می‌کنم برای شریک زندگی تو خیلی سخت باشد که همیشه او را این‌طور استنطاق کنی. در واقع چنان سلطه‌ای بر شوهرت پیدا می‌کنی که حتی اگر ازدواج هم می‌کردی زندگی زناشویی شما موفق از آب در نمی‌آمد. عشق تحت سلطه نمی‌تواند زندگی کند.»

بعد گفتم: «تو لب‌هایت را خیلی محکم روی هم فشار می‌دهی و این نشان‌دهندهٔ آن است که شیوهٔ برخورد تحکم‌آمیزی داری. بد نیست به تو بگویم که یک مرد معمولی دوست ندارد کسی به او تحکم کند.» بعد ادامه دادم: «فکر می‌کنم اگر می‌توانستی آن خطوط سخت را از چهره‌ات پاک کنی خانم جذابی می‌شدی. باید کمی لطافت، کمی مهربانی داشته باشی و باید بگویم این خطوط چهره خیلی سخت‌تر از آن هستند که نشانهٔ مهربانی باشند.» بعد به‌دقت به لباسش نگاه کردم دیدم که خیلی گران‌قیمت است اما خیلی خوب به تنش ننشسته بود. بنابراین گفتم: «شاید این کمی خارج از روال صحبت معمول من باشد و امیدوارم ناراحت نشوی ولی شاید می‌شد کاری کنی که آن لباس بهتر به تنت بنشیند.» می‌دانم اظهار نظرم ناشیانه و عجیب بود ولی او از حرفی که زدم خوشش آمد و با صدای بلند خندید.

گفت: «مسلماً شما از شیوهٔ بیان معمول کشیش‌ها استفاده نمی‌کنید ولی من متوجهٔ منظورتان شدم.»

بعد پیشنهاد کردم: «شاید بد نباشد که بدهی موهایت را کمی درست کنند. کمی موج دارد. علاوه بر آن خوب است کمی هم عطر بزنی البته به مقدار خیلی کم. اما مهم‌ترین چیز این است که نگرش تازه‌ای پیدا کنی تا خطوط چهره‌ات را عوض کند و به چهره‌ات آن کیفیت تعریف نشدنی را بدهد که به آن شادی معنوی می‌گویند.»

او دیگر طاقت نیاورد و با صدای بلند گفت: «خوب راستش را بخواهید من هرگز توقع نداشتم که چنین توصیه‌هایی را در دفتر یک کشیش بشنوم.»

با خودم خندیدم و گفتم: «نه، من هم تصور نمی‌کنم چنین انتظاری داشتی. ولی ما امروزه باید تمام جوانب یک مشکل انسانی را در نظر بگیریم.»

بعد برای او حرف‌های یکی از اساتید قدیمی‌ام را در دانشگاه اوهایو به نام رالی واکر بازگو کردم که می‌گفت: «خداوند یک سالن آرایش را اداره می‌کند.» استاد در توضیح این جمله می‌گفت که بعضی از دانشجویان وقتی به دانشکده وارد می‌شدند بسیار زیبا بودند اما وقتی سی سال بعد برای بازدید از مجموعهٔ دانشگاه به آنجا برمی‌گشتند اثری از زیبایی آنها نبود. زیبایی دلنشین جوانی‌شان ناپدید شده بود. از طرف دیگر دانشجویان دیگری به دانشکده وارد می‌شدند که چهره‌ای بسیار معمولی داشتند اما وقتی سی سال بعد به آنجا برمی‌گشتند به زنانی بسیار زیبا تبدیل شده بودند. او می‌پرسید: «چه چیز باعث تفاوت این دو گروه شده بود؟ گروه دوم از زیبایی یک زندگی معنوی و درونی برخوردار بودند که روی چهره‌شان نقش بسته بود.» او اضافه می‌کرد: «خداوند یک سالن زیبایی را اداره می‌کند.»

به هرحال این خانم جوان چند دقیقه دربارهٔ حرف‌هایی که به او زدم

فکر کرد و بعد گفت: «در حرف‌های شما حقیقت بزرگی نهفته است. به توصیهٔ شما عمل خواهم کرد.»

در اینجا بود که شخصیت قوی او خودش را نشان داد، چون او به تمام توصیه‌های من عمل کرد.

چند سال گذشت و من این خانم جوان را کاملاً فراموش کردم. سال‌ها بعد یک روز پس از ایراد سخنرانی در شهر دیگری، خانمی بسیار ملیح به همراه مردی جذاب و پسر کوچکی که حدود ده سال سن داشت به طرف من آمدند. آن خانم درحالی که لبخند می‌زد پرسید: «خوب فکر می‌کنید حالا چطور به تنم نشسته است؟»

من که گیج شده بودم پرسیدم: «فکر می‌کنم چی کجا نشسته؟»

گفت: «لباسم. فکر می‌کنید درست به تنم نشسته؟»

من که هنوز گیج بودم جواب دادم: «بله. به نظرم همین‌طوره. ولی چرا این سؤال را از من می‌پرسید؟»

پرسید: «مرا نمی‌شناسید؟»

جواب دادم: «من افراد زیادی را می‌بینم. ولی راستش را بگویم، نه. فکر نمی‌کنم شما را قبلاً دیده باشم.»

بعد او گفت‌وگویی را که سال‌ها قبل با هم داشتیم و آن را برایتان شرح دادم به‌یادم آورد.

با صمیمیت و اشتیاق گفت: «با شوهر و پسر کوچولوی من آشنا شوید. حرف‌هایی که به من زدید صددرصد درست بود. وقتی به شما مراجعه کردم سرخورده‌ترین و غمگین‌ترین انسان روی کرهٔ زمین بودم ولی به اصولی که به من پیشنهاد کردید عمل کردم. واقعاً عمل کردم و آنها نتیجه دادند.»

بعد شوهرش شروع به صحبت کرد و گفت: «فکر نمی‌کنم در تمام

دنیا همسری به شیرینی و مهربانی مِری من پیدا بشود.» و باید بگویم که برای آن موقعیت لباس مناسبی بر تن داشت. مطمئناً به ‹سالن زیبایی خداوند› سری زده بود.

مِری نه تنها روحش را تلطیف کرده بود بلکه از خصوصیتی که در وجودش داشت و به آن نیروی پیش‌برنده می‌گوییم برای رسیدن به چیزی که می‌خواست استفاده کرده بود. این نیرو او را به جایی رسانده بود که می‌خواست خودش را عوض کند تا بتواند به رویاهایش واقعیت ببخشد. او از چنان شرایط روحی برخوردار شد که توانست خودش را شکل بدهد. روش‌های معنوی را به‌کار برد و به ایمانی ساده اما کامل رسید که در سایهٔ آن و با استفاده از روش‌های خلاق و مناسب توانست به هرچه دلش می‌خواست برسد.

پس فرمول کار این است که بدانید چه می‌خواهید، آن را آزمایش کنید تا ببینید آیا برای شما مناسب است یا نه، خودتان را به‌گونه‌ای عوض کنید تا چیزی را که می‌خواهید به‌طور طبیعی به طرف شما بیاید و همیشه ایمان داشته باشید. با نیروی خلاق ایمان می‌توانید شرایطی را فراهم کنید که آرزوی شما به حقیقت بدل شود.

دانشجویان رشتهٔ تفکر خلاق هرچه بیشتر و بیشتر به ارزش عملی ایده‌ها و آموزش‌های عیسی مسیح، به‌ویژه حقایقی مانند این ضرب‌المثل پی می‌برند: «چون ایمان دارید، از نعمت‌های خدا برخوردار خواهید شد.» (متی، ۹:۲۹) مطابق ایمانی که به خودتان و به کارتان دارید تا اینجا رسیده‌اید و جلوتر از این نخواهید رفت. اگر به کارتان و خودتان و فرصت‌های موجود در کشورتان و به خدا ایمان داشته باشید و سخت کار کنید و مطالعه کنید و تا جایی که می‌توانید تلاش کنید ـ به عبارت دیگر «دلتان را آن‌طرف طناب بفرستید» می‌توانید به هر جای بلندی که

می‌خواهید زندگی و خدمات و دستاوردهایتان را ببرید برسید. هرگاه طنابی، یا بهتر بگویم مانعی در مقابلتان دارید، توقف کنید، چشمتان را ببندید هر چیزی را که در بالای طناب است مجسم کنید بعد در عالم خیال قلبتان را به بالای طناب پرتاب کنید و خودتان را مجسم کنید که قدرت بالا رفتن پیدا کرده‌اید و می‌توانید از آن طناب بالاتر بروید. باور کنید که از این قدرت برخوردار هستید. از قدرت تعالی‌بخشی که بدین ترتیب به‌دست می‌آورید تعجب خواهید کرد. اگر در اعماق ذهنتان بهترین نتیجه را مجسم کنید و قدرت ایمان و انرژی را به کار بگیرید به بهترین نتیجه خواهید رسید.

طبیعی است که برای رسیدن به بهترین نتیجه اهمیت دارد بدانید در زندگی به کجا می‌خواهید برسید. می‌توانید به هدفتان برسید، بهترین رویاهایتان می‌توانند تحقق پیدا کنند، می‌توانید به جایی که می‌خواهید برسید فقط به شرط این‌که بدانید هدفتان چیست. باید برای انتظاراتتان هدف کاملاً تعریف‌شده‌ای داشته باشید. بیشتر افراد فقط به این خاطر که نمی‌دانند کجا می‌خواهند بروند، به جایی نمی‌رسند. آنها هدف مشخص و دقیقاً تعریف‌شده‌ای ندارند. اگر بدون هدف فکر کنید نمی‌توانید انتظار رسیدن به بهترین نتیجه را داشته باشید.

مرد جوان بیست و شش‌ساله‌ای از من مشاوره خواست چون از شغلش ناراضی بود. او بلندپرواز بود و می‌خواست موقعیت بهتری در زندگی به‌دست آورد و می‌خواست بداند چطور می‌تواند شرایطش را بهتر کند. به نظر می‌رسید انگیزه‌اش غیرخودخواهانه و بسیار با ارزش باشد.

پرسیدم: «خُب، به کجا می‌خواهی برسی؟»

با تردید جواب داد: «راستش دقیقاً نمی‌دانم. هنوز به این موضوع فکر نکرده‌ام. فقط می‌دانم که می‌خواهم به جایی غیر از جایی که الان هستم برسم.» پرسیدم: «چه کاری را به بهترین شکل می‌توانی انجام بدهی؟ نقاط قوت تو چیست؟»

جواب داد: «نمی‌دانم، به این موضوع هم هنوز فکر نکرده‌ام.»

با اصرار پرسیدم: «ولی اگر قدرت انتخاب داشتی می‌خواستی چه‌کار کنی؟ واقعاً می‌خواهی چه‌کار کنی؟»

به‌طور مبهمی جواب داد: «نمی‌دانم، واقعاً نمی‌دانم چه کار دوست دارم بکنم. هرگز به این موضوع فکر نکرده‌ام. حدس می‌زنم باید جواب این سؤال را هم پیدا کنم.»

گفتم: «خب، ببین تو می‌خواهی از جایی که هستی به جای دیگری بروی ولی نمی‌دانی کجا می‌خواهی بروی. نمی‌دانی چه‌کار می‌توانی بکنی یا چه‌کار دوست داری بکنی. قبل از اینکه بخواهی به جایی برسی باید افکارت را منظم کنی.»

عامل شکست بسیاری از افراد همین است. آنها هیچ‌وقت به جایی نمی‌رسند چون فقط ایدهٔ مبهمی از جایی که می‌خواهند بروند و کاری که می‌خواهند بکنند دارند. وقتی هدفی در کار نباشد نتیجه‌ای هم در کار نخواهد بود.

ما تحلیل کاملی از وضعیت این جوان به عمل آوردیم، قابلیت‌های او را سنجیدیم و فهمیدیم که او نقاط قوتی در شخصیتش دارد که هنوز به آنها پی نبرده است. اما لازم بود که نیروی محرکه‌ای به‌کار ببریم که او را به جلو براند؛ بنابراین به او روش‌های رسیدن به ایمان حقیقی را آموزش دادیم. در حال حاضر او در مسیر رسیدن به موفقیت است. حالا می‌داند به کجا می‌خواهد برسد و چطور می‌تواند به آنجا برسد. او می‌داند بهترین نتیجه چیست و انتظار دارد آن را به‌دست آورد و به‌دست هم می‌آورد چون هیچ چیز نمی‌تواند مانع او شود.

از سردبیر برجستهٔ یکی از روزنامه‌ها پرسیدم: «چطور توانستی به سردبیری این روزنامهٔ مهم برسی؟»

به سادگی جواب داد: «خواستم که سردبیر بشوم.»
پرسیدم: «همه‌اش همین؟خواستی که سردبیر بشوی و حالا سردبیر هستی؟»
جواب داد: «خُب، شاید همه‌اش هم همین نبوده اما قسمت زیادی از موفقیت من به آن بستگی دارد. اعتقاد دارم اگر بخواهی کسی بشوی باید دقیقاً تصمیم بگیری که به کجا می‌خواهی برسی و چه چیزی را به‌دست آوری. باید مطمئن شوی که هدفت درست است بعد آن را در ذهنت تصویر کنی و همیشه آن را پیش چشم داشته باشی. سخت کار کنی و به هدفت ایمان داشته باشی، آن‌وقت این فکر چنان قوی می‌شود که موفقیت تو را تضمین خواهد کرد.» گفت: «به احتمال زیاد همهٔ ما به همان چیزی که ذهنمان تصویر می‌کند تبدیل خواهیم شد، البته به شرط آنکه این تصویر ذهنی را محکم حفظ کنیم و هدف ما منطقی و درست باشد.»
سردبیر روزنامه پس از گفتن این حرف‌ها از کیف بغلی‌اش کارتی را که کاملاً فرسوده شده بود بیرون آورد و گفت: «من این جمله را هر روز تکرار می‌کنم به‌طوری که ملکهٔ ذهن من شده است.»
من آن جمله را نوشتم و حالا آن را در اختیار شما می گذارم: «انسانی که اعتماد به نفس دارد، مثبت‌اندیش است، خوش‌بین است، و کارش را با اطمینان از موفقیت انجام می‌دهد امکان موفقیتش را چند برابر می‌کند. او نیروهای خلاق جهان را به سمت خود جذب می‌کند.»
این یک واقعیت است که وقتی کسی اتکا به نفس داشته و خوش‌بین باشد حتماً امکان موفقیت خود را چند برابر می‌کند و برای رسیدن به هدفش نیروهایی را به خدمت می‌گیرد. بنابراین همیشه انتظار بهترین نتایج را داشته باشید. هرگز به نتایج منفی فکر نکنید. افکار منفی را از ذهن خود خارج کنید. هرگز فکر نکنید که بدترین حالت ممکن است اتفاق بیفتد. از

فکر کردن به نتایج منفی خودداری کنید چون هر چیزی را بـه ذهنتـان راه دهید در آنجا رشد خواهد کرد. بنابراین فقط و فقط بهترین افکار را به ذهن خود راه دهید. این افکار را پرورش دهید، بر آنها تمرکز کنید، آنهـا را تأییـد کنید، آنها را مجسم کنید، دربارهٔ آنها دعا کنیـد و آنهـا را بـا ایمـان احاطه کنید. بگذارید این افکار دل‌مشغولی شما بـشوند. انتظـار بهتـرین نتیجـه را داشته باشید تا قدرت ذهنی خلاق که قدرت خداوند آن را هدایت مـی‌کند بهترین نتیجه را عاید شما کند.

شاید حالا که این کتاب را می‌خوانید در شرایطی باشید که فکر کنید در بدترین شرایط ممکن قرار دارید و بگویید که فکر کردن، هر چقـدر هـم که زیاد باشد، نمی‌تواند بر موقعیت شما تأثیری بگذارد. پاسخ این اعتـراض این است که اوضاع آن‌طور که شما فکـر مـی کنیـد نیـست حتـی اگـر در بدترین شرایط قرار گرفته باشید، بهترین نتیجه به‌طور بالقوه در درون خود شماست. فقط باید آن را پیدا کنید، آزادش کنید و با آن بـالا برویـد. بـدون تردید این امر نیازمند شهامت و قدرت شخصیت است اما لازمـهٔ اصلـی آن ایمان است. ایمان را در دل خود پرورش بدهید تا به شهامت و قدرت مورد نیاز دست پیدا کنید.

خانمی در اثر ناملایمات زندگی مجبور به کار فروشـندگی شـده بود. برای این کـار هـیچ آموزشـی هـم ندیـده بـود. بایـد جـاروبرقی‌ای را که می‌فروخت خانه به خانه می‌برد و طرز کارش را نـشان مـی‌داد. نـسبت بـه خودش و کارش نگرش منفی پیدا کرده بود. او فکر نمی‌کرد کـه بتوانـد در این کار موفق شود. او می‌دانست که شکست خواهد خورد. از نزدیک شدن به خانهٔ مردم می‌ترسید حتی خانهٔ کسانی که با شرکت تماس گرفته بودند و می‌خواستند کسی طرز کار آن جاروبرقی را به آنهـا نـشان بدهـد. اعتقاد داشـت کـه نمـی‌توانـد چیـزی بفروشـد. درنتیجـه در تعـداد زیـادی از

گفت‌وگوهایش با مشتریان احتمالی، موفق به فروش کالایش نمی‌شد.

یک روز برحسب اتفاق به خانهٔ خانمی سر زد که بیش از حد معمول به او توجه نشان می‌داد. خانم فروشنده پیش این مشتری سفرهٔ دلش را باز کرد و به شکست و ناتوانی‌اش اعتراف کرد. آن خانم با حوصلهٔ زیاد به حرف‌های او گوش داد و بعد با لحن آرامی گفت: «اگر انتظار شکست را داشته باشی شکست می‌خوری، اما اگر انتظار داشته باشی که موفق شوی شک ندارم که موفق خواهی شد.» بعد اضافه کرد: «فرمولی به تو می‌دهم که مطمئن هستم کمکت خواهد کرد. طرز فکر تو را از نو شکل می‌دهد، به تو اعتماد به نفس تازه‌ای می‌بخشد و کمک می‌کند به هدفی که داری برسی. این فرمول را قبل از اینکه برای فروش جاروبرقی به خانه‌ای سر بزنی با خودت تکرار کن. به آن ایمان داشته باش و بعد با کمال تعجب ببین که برایت چه کار می‌کند. این فرمول من است: «اگر خدا با تو باشد چه کسی می‌تواند در مقابلت بیاستد؟» (رومیان، ۸:۳۱) اما بهتر است این فرمول را مال خودت کنی و بگویی: «اگر خدا با من باشد چه کسی می‌تواند با من مخالفت کند؟ اگر خدا با من باشد می‌دانم که با کمک او می‌توانم کالاهایم را بفروشم.» خدا می‌داند که برای بچه‌های کوچکت و خودت نیاز به امنیت و حمایت داری. اگر از روشی که به تو پیشنهاد کردم استفاده کنی نیروی کافی به تو داده خواهد شد که به آنچه می‌خواهی برسی.»

این خانم فروشنده یاد گرفت که از این فرمول استفاده کند. به سراغ هر خانه‌ای که می‌رفت انتظار داشت چیزی بفروشد، نتایج مثبت را هم بر زبان می‌آورد و هم در ذهن مجسم می‌کرد او دیگر کاری به نتایج منفی نداشت همچنان که خانم فروشنده این اصل را به کار می‌برد به زودی شهامت و ایمان تازه‌ای به‌دست آورد و از اعتماد به نفس بالاتری نسبت به

توانایی‌های خودش برخوردار شد. حالا او می‌گوید: «خدا به من کمک می‌کند اجناسم را بفروشم.» و چه کسی هست که بتواند خلاف این گفته را ثابت کند؟

این اصل کاملاً مشخص و اصیل است و می‌گوید ذهن ما همان چیزی را دریافت می‌کند که در انتظار آن باشد. شاید درستی این اصل از آنجا ناشی می‌شود که هر چه انتظارش را داریم، در حقیقت همان چیزی است که می‌خواهیم. تا چیزی را آنقدر نخواهید که بتوانید فضایی از عوامل مثبت در اطراف آن به‌وجود آورید به احتمال زیاد از دست شما فرار خواهد کرد. رمز کار در این است که آن چیز را از ته دل بخواهید به عبارت دیگر اگر با تمام وجود در پی آرزوی قلبی‌تان باشید، جست‌وجوی شما بیهوده نخواهد بود. اجازه بدهید این چهار کلمه را به عنوان فرمول‌بندی یک قانون بزرگ به شما ارائه بدهم: «قدرت ایمان معجزه می‌کند.» این چهار کلمه سرشار از نیروی خلاق هستند. آنها را در ضمیر خودآگاه نگاه دارید. پس از آن بگذارید در ضمیر ناخودآگاهتان رسوخ کنند آنها به شما کمک می‌کنند تا بر هر مشکلی غلبه کنید. آنها را در افکارتان جای دهید و بارها و بارها بر زبان آورید. آنقدر تکرار کنید تا ذهنتان آنها را بپذیرد و به آنها اعتقاد پیدا کنید – قدرت ایمان معجزه می‌کند.

نسبت به مؤثر بودن این فکر هیچ تردیدی ندارم زیرا بارها و بارها تأثیر آن را دیده‌ام و به همین خاطر با شور وشوق بی‌اندازه‌ای در مورد قدرت ایمان صحبت می‌کنم.

شما می‌توانید بر هر مانعی غلبه کنید. می‌توانید به بزرگ‌ترین چیزها برسید. حتماً می‌پرسید چطور می‌توان به قدرت ایمان دست پیدا کرد؟ پاسخ من این است: باید ذهنتان را از کلمات عالی کتاب مقدس پرکنید. اگر روزی یک ساعت صرف خواندن کتاب مقدس کنید و متون آن را به خاطر

بسپارید، و از آنها پیروی کنید تا شخصیتتان دوباره شکل بگیرد تغییری که در شما و در تجربیات شما به‌وجود می‌آید چیزی از معجزه کم نخواهد داشت.

تنها یک قسمت از کتاب مقدس این کار را برای شما انجام خواهد داد. این قسمت فصل یازدهم از انجیل مَرقُس است. در کلماتی که از این فصل برایتان نقل می‌کنم رمز قدرت ایمان را خواهید یافت. این یکی از باارزش‌ترین فرمول‌هایی است که در کتاب مقدس وجود دارد: «اگر به خداوند ایمان داشته باشید (منظور ایمان مثبت است)، می‌توانید به این کوه زیتون (هدف مشخص) بگویید برخیزد و در دریا بیفتد؛ (یعنی از نظر دور شدن – هر چیزی را که در دریا بیندازی برای همیشه در دریا گم می‌شود. کشتی تایتانیک در کف دریا خوابیده است. و کف دریا پراست از کشتی‌های غرق شده. نیروی مخالفت را که کوه نامیده شده به دریا بینداز) و فرمانتان را بی‌چون وچرا اطاعت خواهد کرد، فقط کافی است ایمان داشته باشید و به دلتان شک راه ندهید، (چرا در این جمله کلمهٔ دل به کار رفته؟ زیرا منظور این است که در ضمیر ناخودآگاه و در جوهر درونی‌تان نباید شک وجود داشته باشد. این شک با شک سطحی که به ضمیر خودآگاه مربوط می‌شود فرق دارد. این نوع شک همان سؤال کردن معمول عقلانی است. اما از شک عمیق و اساسی باید اجتناب کرد) اگر ایمان داشته باشید، هرچه در دعا بخواهید خدا به شما خواهد داد.» (مَرقُس،۲۳ـ۱۱:۲۲)

این یک تئوری نیست که خودم آن را ساخته باشم فرمولی است که مورد اعتمادترین کتابی که بشر تا کنون داشته است به ما آموزش می‌دهد. انسان‌ها نسل اندر نسل، صرف نظر از پیشرفت‌هایی که در زمینهٔ دانش و علم صورت می‌گیرد، کتاب مقدس را بیش از هر کتاب دیگری خوانده‌اند و می‌خوانند. بشریت به‌درستی بیش از هر نوشتهٔ دیگری به آن اعتماد دارد و کتاب مقدس به ما می‌گوید که قدرت ایمان معجزه می‌کند.

اما دلیل اینکه برای بعضی از افراد اتفاقات مهم روی نمی‌دهد این است که در به‌کارگیری قدرت ایمان دقیق نیستند. کتاب مقدس می‌گوید: ‹به این کوه زیتون بگو.› یعنی، تلاش‌هایت را متوجه سلسله کوه‌های مشکلاتت نکن بلکه به آن چیزی هجوم ببر که در این لحظه باعث شکست تو می‌شود. دقیق باش و یکی یکی به مشکلاتت بپرداز.

اگر چیزی بخواهید چگونه برای به‌دست آوردن آن اقدام می‌کنید؟ در وهلهٔ اول از خودتان بپرسید: «باید آن را بخواهم؟» این سؤال را بسیار صادقانه در دعا از خداوند بپرسید و مطمئن شوید آیا باید آن را بخواهید و به‌دست آورید یا نه. اگر بتوانید پاسخ مثبت به این سؤال بدهید آنگاه از خدا آن را بخواهید و هنگام درخواست ازخداوند کمرو نباشید. اگر خداوند که بصیرتی بسیار بیشتر از شما دارد تصمیم بگیرد که نباید آن را داشته باشید، جای نگرانی نیست چون آن را هرگز به شما نخواهد داد. اما اگر خواستهٔ برحقی است آن را از خدا بخواهید و وقتی از او چیزی می‌خواهید به دلتان شک راه ندهید. دقیق باشید.

ماجرایی را که یکی از دوستانم که در شمال مرکزی آمریکا مشغول کار است برایم تعریف کرد باعث شد که هرگز به اعتبار این قانون شک نکنم. این دوست من آقایی تنومند، برون‌گرا، اجتماعی، دوست داشتنی و یک مسیحی واقعی است. او در بزرگ‌ترین کلاس آموزش کتاب مقدس در ایالت خودش تدریس می‌کند. در شهری که زندگی می‌کند او را به نام آقای شهر می‌شناسند. او رئیس کارخانه‌ای است که چهل هزار نفر در آن کار می‌کنند.

روی میز کارش از نوشته‌های مذهبی پر است. او حتی بعضی از خطابه‌ها و جزوات مرا هم روی میزش دارد. در کارخانه‌اش که یکی از بزرگ‌ترین کارخانه‌های ایالات متحده است یخچال تولید می‌کند.

او یکی از آن افراد استوار و پر احساسی است که قابلیت ایمان داشتن

را دارند. او اعتقاد دارد که خداوند در دفتر کارش با اوست.

دوستم گفت: «برای مردم دربارهٔ ایمان بزرگ و قوی موعظه کن نه ایمان کوچک و آبکی شده. نگران نباش که ایمان موضوعی علمی نیست. من دانشمندم و هر روز در کارم از علم استفاده می‌کنم و از کتاب مقدس هم هر روز استفاده می‌کنم. کتاب مقدس اثر می‌کند. اگر ایمان داشته باشید تمام چیزهایی که در کتاب مقدس است تأثیر می‌گذارد.»

وقتی دوستم مدیرعامل این کارخانه شد در تمام شهر پیچیده بود: «حالا که آقای فلانی مدیرعامل شده باید کتاب مقدس را با خودمان سر کار ببریم.» دوستم چند روز بعد چند نفر از کسانی که این حرف را گفته بودند به دفترش احضار کرد. او با هرکس به زبان خودش حرف می‌زند. به آنها گفت: «شنیدم که شما آقایون دور شهر می‌گردید و جار می‌زنید حالا که من مدیر عامل شدم باید با کتاب مقدس سر کار بیایید.»

آنها با شرمندگی جواب دادند: «نه، نه. ما اصلاً چنین منظوری نداشتیم.»

دوستم گفت: «خُب، می‌دانید این فکر بدی نیست. ولی نمی‌خواهم که کتاب مقدس را زیر بغل بزنید و سر کار بیایید. کتاب مقدس را در ذهن و قلبتان بگذارید و سرکار بیاورید. اگر با نیت خیر و ایمان در ذهن و قلبتان سر کار بیایید، باور کنید که می‌توانیم با هم کار کنیم.»

به من گفت: «باید ایمانی ازنوع دقیق داشت. ایمانی که می‌تواند یک کوه مشخص را جابه‌جا کند.»

ناگهان به طرف من برگشت و پرسید: «آیا تا حالا شده که انگشت پا اذیتت کند؟»

از این سؤال یکه خوردم ولی قبل از اینکه جوابی بدهم خودش گفت: «یکی از انگشت‌های پایم خیلی مرا اذیت می‌کرد. به تمام دکترهایی که در این شهر هستند مراجعه کردم. این دکترها در کارشان خبره هستند. آنها

گفتند که در آن انگشت ایرادی نمی‌بینند. اما اشتباه می‌کردند چون خیلی درد می‌کرد. پس به کتابخانه رفتم وکتابی در مورد آناتومی بدن امانت گرفتم و قسمت مربوط به انگشتان پا را به دقت مطالعه کردم. انگشت پا ساختمانی بسیار ساده دارد. چیزی نیست به غیر از یکی دوتا عضله، رباط و یک ساختار استخوانی. این‌طور به نظر می‌رسید که هرکس کمترین اطلاعاتی دربارهٔ انگشتان پا داشته باشد باید بتواند انگشت مرا خوب کند. ولی چنین کسی پیدا نشد و انگشتم دائماً درد می‌کرد. عاقبت یک روز نشستم و به آن انگشت نگاه کردم. بعد گفتم: «خداوندا این انگشت را مستقیماً به کارخانه خودت برمی‌گردانم. تو این انگشت را درست کرده‌ای. من در کارخانه‌ام یخچال می‌سازم و تمام چیزهای لازم را در مورد یخچال می‌دانم. وقتی ما یخچالی را می‌فروشیم آن را ضمانت می‌کنیم اگر یخچالی که فروخته‌ایم خوب کار نکند و نمایندگی‌های ما هم نتوانند آن را درست کنند مشتری آن را به کارخانه برمی‌گرداند و خودمان درستش می‌کنیم چون راهش را بلد هستیم.» بعد گفتم: «خداوندا تو خودت این انگشت را درست کرده‌ای. تو آن را ساخته‌ای و نمایندگی‌های تو، همان دکترها، انگار بلد نیستند آن را درست کنند. اگر زحمتی نباشد می‌خواهم آن را هرچه زودتر برای من درست کنی چون خیلی دارد مرا اذیت می‌کند.»»

پرسیدم: «حالا آن انگشتت چطور است؟»

جواب داد: «عالی است.»

شاید این داستان احمقانه به نظر بیاید. وقتی آن را برایم تعریف می‌کرد خندیدم اما در عین حال گریه هم کردم. چون وقتی که داشت این مورد از تأثیر دعای دقیق و مشخص را برایم تعریف می‌کرد حالت عجیبی در صورت آن مرد دیدم.

به‌طور دقیق و مشخص دعا کنید از خدا هر چیز خوبی که می‌خواهید تقاضا کنید اما مثل یک بچه کوچک باشید و شک نکنید. شک جریان

قدرت را مسدود می‌کند. ایمان آن را می‌گشاید. اگر بگذاریم قدرت خداوند از طریق ذهن ما جریان پیدا کند، خداوند متعال ما را قادر به هر کاری خواهد ساخت.

پس این کلمات را دائماً در دهانتان بگردانید. آنها را آنقدر تکرار کنید که عمیقاً در ذهن شما خانه کند تا در دلتان بنشیند، تا جوهر شما را تسخیر کند: «... اگر به خداوند ایمان داشته باشید، می‌توانید به این کوه زیتون بگویید برخیزد و در دریا بیفتد؛ و فرمانتان را بی چون وچرا اطاعت خواهد کرد، فقط کافی است ایمان داشته باشید و به دلتان شک راه ندهید، اگر ایمان داشته باشید، هرچه در دعا بخواهید خدا به شما خواهد داد.». (مَرقُس ۱۱: ۲۳ـ۲۲)

این اصول را چند ماه پیش به یکی از دوستان قدیمی‌ام پیشنهاد کردم. او مردی است که دائماً در انتظار بدترین اتفاقات است. تا زمانی که با هم گفت‌وگو کردیم هرگز نشنیده بودم چیزی غیر از این بگوید که هیچ کاری درست از آب در نخواهد آمد. او با این نگرش منفی با هر برنامه یا مشکلی برخورد می‌کرد. او شدیداً نسبت به اصولی که در این فصل مطرح شد بی‌اعتماد بود و پیشنهاد کرد برای اثبات اینکه من در نتیجه‌گیری‌هایم اشتباه کرده‌ام دست به آزمایشی بزنند. او مرد صادقی است. این اصول را در ارتباط با بعضی مسائل، خالصانه به کار برد و نتایج کار را بر روی کارتی ثبت کرد و به آنها امتیاز داد. این کار را به مدت شش ماه ادامه داد. در پایان این مدت داوطلبانه به من اطلاع داد که هشتاد و پنج درصد از آن مسائل به‌طور رضایت‌بخشی حل شده‌اند.

گفت: «حالا دیگر متقاعد شده‌ام. اگرچه باور نداشتم چنین چیزی ممکن باشد اما این به‌راستی یک واقعیت است که اگر شما انتظار بهترین نتایج را داشته باشید نیروی عجیبی پیدا می‌کنید تا شرایطی را به‌وجود آورید که نتایج دلخواه‌تان را حاصل کنند. از حالا به بعد نگرش ذهنی‌ام را

تغییر می‌دهم دیگر در انتظار بدترین نتایج نیستم بلکه انتظار بهترین‌ها را می‌کشم. آزمایش من نشان داد که این تنها یک نظریه نیست بلکه راهی علمی برای مواجه شدن با موقعیت‌های زندگی است.»

بد نیست اضافه کنم که می‌توان با تمرین حتی به درصد بالاتری از موفقیت نیز دست پیدا کرد. البته تمرین در هنر خوب انتظار کشیدن درست به اندازهٔ تمرین کردن با یک وسیلهٔ موسیقی یا ورزشی ضروری است. هیچ‌کس نمی‌تواند در مهارتی به درجهٔ استادی برسد مگر اینکه به‌طور فشرده، دائم و هوشمندانه تمرین کند. همچنین باید توجه کرد که دوست من در ابتدا با شک و تردید این آزمایش را انجام داد اما اگر با ایمان و اعتقاد این کار را انجام داده بود قطعاً به نتایج بسیار بهتری می‌رسید.

پیشنهاد می‌کنم همین‌طور که هر روز با مشکلات زندگی مواجه می‌شوید جملهٔ زیر را بر زبان بیاورید: «اعتقاد دارم که خداوند به من قدرتی عطا می‌کندکه چیزی را که واقعاً می‌خواهم به‌دست بیاورم.»

هرگز اسمی از نتایج منفی نبرید. هرگز به آن فکر نکنید. آنها را از ضمیر خودآگاه‌تان خارج کنید. حداقل روزی ده مرتبه بگویید: ‹من انتظار بهترین نتایج را دارم و با کمک خداوند به بهترین نتایج دست پیدا می‌کنم.›

بدین ترتیب افکار شما به سمت بهترین نتایج معطوف می‌شوند و چنان شکل می‌گیرند که اهدافتان تحقق پیدا کنند. این تمرین تمام قدرت‌های شما را گرد می‌آورد تا بر روی به‌دست آوردن بهترین نتایج تمرکز کنید. این تمرین بهترین نتایج را برای شما به ارمغان می‌آورد.

۸

من به شکست اعتقاد ندارم

اگر شما به شکست فکر می‌کنید، توصیه مـی‌کـنم خودتـان را از شـر چنین افکاری رها کنید چون همین‌طور که به شکست فکر می‌کنید ممکن است آن را به طرف خود جذب کنید.

می‌خواهم با شما دربارهٔ افرادی صحبت کنم که ایـن اصـل را عملـی کرده‌اند و به نتایج درخشان رسیده‌اند. همچنین می‌خواهم دربارهٔ روش‌هـا و فرمول‌هایی صحبت کنم که این افراد بـرای رسـیدن بـه موفقیـت از آنهـا استفاده کرده‌اند. اگر سرگذشت آنها را به دقت و با فکر بخوانید و مثل آنهـا ایمان داشته باشید، مثبت فکر کنید و به این روش‌ها عمل کنید شـما هـم می‌توانید بر شکست که در حال حاضر اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسـد غبلـه کنید.

امیدوارم شما مانند آقای "مانع‌تراش" که داستانش را برای من تعریف کردند نباشید. این اسم را روی او گذاشته بودند چون هر پیشنهادی که ارائه می‌شد ذهن او بلافاصله به سراغ تمام موانع ممکن در رابطه با آن پیشنهاد می‌رفت. اما عاقبت حریف آقای "مانع‌تراش" از راه رسید و به او کمک کرد تا نگرش منفی‌اش را عوض کند. ماجرا از این قرار بود:

مدیران شرکت آقای "مانع‌تراش" پروژه‌ای را در دست بررسی داشتند که مخارج قابل ملاحظه، خطرات مسلم و همین‌طور موفقیت‌های احتمالی چشمگیری در بر داشت. هنگام بحث و گفت‌وگو دربارهٔ این پروژه آقای "مانع‌تراش" با لحن علمی گفت: «لطفاً یک دقیقه اجازه بدهید. بیایید موانع موجود را هم در نظر بگیریم.» (توجه داشته باشید افرادی که مثل آقای "مانع تراش" هستند، عاقلانه رفتار می‌کنند و شاید با این رفتار روی احساس تردید درونی‌شان سرپوش می‌گذارند.)

مرد دیگری هم در جلسه حاضر بود که خیلی کم حرف می‌زد. همکارانش به‌خاطر توانایی و موفقیت‌هایش و شخصیت استوار و تزلزل‌ناپذیرش به او احترام می‌گذاشتند. او فوراً شروع به صحبت کرد و گفت: «چرا تو در این پیشنهاد فقط موانع را می‌بینی و آنها را بزرگ می‌کنی؟ چرا فرصت‌ها را نمی‌بینی؟»

آقای "مانع‌تراش" گفت: «چون برای عاقلانه تصمیم گرفتن آدم باید همیشه واقع‌بین باشد و این یک واقعیت است که موانع مشخصی بر سر راه این پیشنهاد وجود دارد. ممکن است بپرسم شما دربارهٔ این موانع چه فکر می‌کنید؟»

مرد دیگر با اطمینان جواب داد: «دربارهٔ این موانع چه فکر می‌کنم؟ خُب من فقط آنها را از سر راه بر می‌دارم و بعد فراموششان می‌کنم.»

آقای "مانع‌تراش" گفت: «این کار در حرف آسان است. می‌گویی آنها را از سر راه برمی‌داری و فراموششان می‌کنی. ممکن است بپرسم آیا روشی برای از سر راه برداشتن و فراموش کردن این موانع داری که ما هنوز آن را کشف نکرده‌ایم؟»

لبخندی به آرامی روی صورت مرد دیگر نقش بست. او گفت: «پسرم، من تمام عمرم را صرف از سرِ راه برداشتن موانع کرده‌ام و هنوز با مانعی

روبه‌رو نشده‌ام که نتوان آن را از سر راه برداشت به شرط آنکه ایمان و دل و جرات کافی داشته باشی و بخواهی کار کنی. حالا که می‌خواهی بدانی چطور این کار را می‌کنم، نشانت می‌دهم.»

بعد دستش را درون جیبش کرد و کیف بغلی‌اش را درآورد. کارتی در آن دیده می‌شد که روی آن کلماتی نوشته شده بود. کیف را به آن‌طرف میز هل داد و گفت: «بیا پسرم. این را بخوان. این فرمول من است. برای من عذر و بهانه نیاور که فرمول من عملی نیست چون تجربه به من یاد داده که عملی است.»

آقای "مانع‌تراش" کیف بغلی را از روی میز برداشت و در حالی که صورتش حالت عجیبی پیدا کرده بود آن کلمات را برای خودش خواند.

صاحب کیف با اصرار گفت: «آنها را با صدای بلند بخوان.»

این جمله‌ای است که آقای "مانع‌تراش" با صدای آهسته و تردیدآمیزی خواند: «من می‌توانم با کمک عیسی مسیح که به من قدرت می‌دهد تمام کارها را انجام بدهم.» (فیلیپیان، ۴:۱۳)

صاحب کیف آن را در جیبش گذاشت و گفت: «من سال‌های زیادی زندگی کرده و مشکلات زیادی دیده‌ام اما این کلمات قدرت دارند ـ قدرت واقعی ـ و با آنها می‌توانید هر مانعی را از سر راه بردارید.»

او این جمله را با اعتماد به نفس ادا کرد و همه می‌دانستند که به آنچه می‌گوید اعتقاد دارد. لحن قاطع و نتایج موفقیت‌آمیز تجربیات گذشتهٔ او که همهٔ افراد حاضر در جلسه از آنها خبر داشتند و اینکه زهد فروشی نمی‌کرد باعث شد کلماتش برای مردانی که دور آن میز نشسته بودند قانع‌کننده باشد. به‌هرحال دیگر از نکات منفی صحبتی به میان نیامد. آن پروژه به مرحلهٔ عمل در آمد و با وجود مشکلات و خطرها با موفقیت به انجام رسید.

روشی که این مرد به‌کار برد بر پایهٔ یک اصل ساده دربارهٔ موانع استوار شده است. این اصل می‌گوید: ازموانع نترسید. تمرین کنید که خداوند با شماست و با کمک او قدرت مواجه شدن با هر مانعی را دارید.

بنابراین اولین کاری که هنگام روبه‌رو شدن با مانع باید انجام بدهید این است که به سادگی در مقابل آن بایستید و در زیر بار آن ناله و شکایت نکنید بلکه باید مستقیماً با آن درگیر شوید. با حالت شکست خورده و سینه‌خیز مسیر زندگی را طی نکنید. در مقابل موانع بایستید و سعی کنید آنها را از سر راه بردارید. در این صورت متوجه می‌شوید که از میان برداشتن آنها به اندازهٔ نصف آن چیزی که فکر می‌کنید سخت نیست.

دوستی در انگلستان کتابی از وینستون چرچیل به اسم «تفکرات و پندها» برایم فرستاد. در این کتاب، چرچیل از ژنرال انگلیسی تیودور صحبت می‌کند. او فرماندهی یک هنگ از ارتش پنجم انگلستان را برعهده داشت که با حملهٔ بزرگ آلمان در ماه مارس سال ۱۹۱۸ مقابله کرد. دشواری‌های فراوانی پیش روی او صف‌آرایی کرده بودند، اما ژنرال تیودور می‌دانست چطور با مانعی که ظاهراً شکست‌ناپذیر و لاینحل بود برخورد کند. روش او ساده بود. او فقط می‌ایستاد و اجازه می‌داد مانع به او فشار آورد و او هم به نوبهٔ خود آن مانع را در هم می‌شکست.

چرچیل دربارهٔ ژنرال تیودور چنین گفته است، این جمله بسیار بزرگ است و سرشار از نیروست: «تصویری که از تیودور در ذهن دارم تصویر یک میخ آهنی لست که آن را با پتک در زمین یخ‌زده فرو کرده‌اند، کاملاً استوار و تزلزل‌ناپذیر است و کسی نمی‌تواند آن را از جا درآورد.»

ژنرال تیودور می‌دانست چطور در مقابل این مانع بایستد. فقط کافی‌است در مقابل آن بایستی و در زیر بار آن تسلیم نشوی؛ عاقبت خواهد شکست. شما آن را می‌شکنید. چیزی باید بشکند و آن چیز قرار

نیست که شما باشید آن چیز مانعی است کـه در مقابـل شـما قـرار گرفتـه است.

وقتی قادر به انجام این کار هستید که ایمان داشته باشـید، ایمـان بـه خدا و به خودتان. خصوصیت اصلی که به آن نیاز دارید ایمان است. بـرای شما بس است. در واقع بسیار زیاد است.

از فرمولی که آن تاجر پیشنهاد کرد استفاده کنید تا این ایمان قوی به خداوند و به خودتان را پیدا کنید. یاد می‌گیرید که خودتـان، توانـایی‌تـان و قدرت انجام کارها را بشناسید. در این صورت نگرش شما از منفی به مثبت تغییر می‌کند و در بر داشتن موانع از سر راه استاد می‌شوید. پس تحـت هـر شرایطی می‌توانید با اطمینان به خودتان بگویید: «من بـه شکـست اعتقـاد ندارم.»

به سرگذشت گُنزالس که چند سـال قبـل در مبـارزه‌ای بـسیار دشـوار قهرمان تنیس کشور شد فکر کنید. او ورزشکاری گمنـام بـود و بـه خـاطر رطوبت هوا نتوانـسته بـود قبـل از مـسابقات بـه وضـعیت ایـده‌آل برسـد. ورزشی‌نویس یک روزنامهٔ معروف در تحلیل بازی گُنـزالس نوشـت کـه در تکنیک او نواقصی به چشم می‌خورد و اظهـار عقیـده کـرد کـه قهرمانـانی بسیار بزرگ‌تر از او قبلاً در زمین تنیس بازی کرده‌اند اما بـه هرحـال اقـرار کرد که گُنزالس عالی سرویس می‌زند و در برگرداندن توپ‌ها بسیار مهارت دارد. اما به عقیدهٔ آن نویسندهٔ ورزشی عاملی کـه باعـث شـد گُنـزالس بـه قهرمانی برسد قدرت زوال‌ناپـذیر او و ایـن واقعیـت بـود کـه «او هرگـز از ناملایمات بازی ناامید نمی‌شود و شکست را نمی‌پذیرد.»

این یکی از بامعناترین جملاتی است که تا به حـال در یـک داسـتان ورزشی خوانده‌ام: «او هرگز از ناملایمات بازی ناامید نمی‌شود و شکـست را نمی‌پذیرد.»

معنای این جمله این است که وقتی جریان بازی به ضرر او بود او اجازه نمی‌داد ناامیدی به ذهنش راه پیدا کند یا افکار منفی بر او غلبه کند و به این ترتیب نیروی لازم برای برنده شدن را از دست بدهد. این خصوصیت ذهنی و روحی بود که آن مرد را به مقام قهرمانی رساند. او قادر بود با موانع روبه‌رو شود در مقابل آنها بایستد و بر آنها غلبه کند.

ایمان قدرتی تزلزل‌ناپذیر به شما می‌دهد. وقتی اوضاع سخت می‌شود ایمان دارای نیروی محرکه‌ای است که فرد را به ادامه دادن مسیر قادر می‌سازد. وقتی اوضاع خوب است همه می‌توانند به زندگی‌شان ادمه دهند. اما به عامل دیگری نیز نیاز دارید که شما را قادر سازد زمانی که ظاهراً همه چیز علیه شماست به مبارزه ادامه دهید. رمز کار این است که «هرگز در جریان فراز و نشیب بازی ناامید نشوید.»

شاید با حرف من مخالفت کنید و بگویید: «اما تو که از شرایط من خبر نداری. وضعیت من با هرکس دیگری فرق می‌کند شرایط هیچکس مثل من ناامید کننده نیست.»

در این صورت شما خوشبخت هستید چون اگر شرایط شما از این ناامیدکننده‌تر نتواند باشد دیگر بیش از این نمی‌توانید ناامید بشوید. تنها یک راه باقی می‌ماند و آن این است که از این موقعیت خود را خلاص کنید و بدانید که راه نجات شما امیدواری است. بنابراین اوضاع شما کاملاً دلگرم‌کننده است اما به شما هشدار می‌دهم که هرگز فکر نکنید در موقعیتی قرار گرفته‌اید که قبلاً هیچ‌کس آن را تجربه نکرده است چون چنین موقعیتی وجود ندارد.

بد نیست بدانید که عملاً تنها تعداد انگشت‌شماری سناریوی انسانی وجود دارد و همهٔ آنها قبلاً اجرا شده‌اند. این واقعیتی است که هرگز نباید آن را فراموش کنیم: افرادی وجود دارند که بر موقعیت‌های دشوار و

باورنکردنی غلبه کرده‌اند حتی موقعیتی که شما در آن گرفتار شده‌اید و به گمان خودتان کاملاً چاره‌ناپذیر است. این موقعیت برای دیگران هم همین‌طور به نظر می‌رسید اما آنها راهی به خارج از آن پیدا کردند، آن را دور زدند یا راه خود را از میان آن باز کردند.

یکی از الهام‌بخش‌ترین مثال‌هایی که برای این موضوع می‌توان ارائه داد داستان ایمس پریش است. او سالی دو مرتبه در نیویورک صدها نفر از مدیران اجرایی فروشگاه‌های زنجیره‌ای و متخصصان فروش را دور هم جمع می‌کند. در این جلسات آقای پریش نظراتش را در زمینهٔ روند تجارت، کالا، روش‌های فروش، و موضوعات دیگری که برای این بازرگانان و همکارانشان دارای اهمیت است ارائه می‌دهد. پس از چند بار شرکت کردن در جلسات او اعتقاد دارم بزرگ‌ترین ارزش‌هایی که به مشتریانش منتقل می‌کند عبارتند از: شهامت و مثبت اندیشی، ایمان عمیق به توانایی‌ها و این اعتماد به نفس که می‌توانند بر تمام دشواری‌ها غلبه کنند.

او مثال زندهٔ همان اصولی است که آموزش می‌دهد. او از لحاظ جسمی کودک بسیار ضعیفی بوده و علاوه بر آن لکنت زبان هم داشته است. او بسیار حساس بوده و از عقدهٔ حقارت رنج می‌برده است. همه فکر می‌کردند به‌خاطر وضعیت جسمانی وخیمش زنده نمی‌ماند. اما یک روز ایمس پریش به یک تجربهٔ معنوی دست پیدا می‌کند. نهال ایمان در دلش جوانه می‌زند و از آن زمان می‌داند که با کمک خداوند و استفاده از قدرت‌های خودش می‌تواند موفق شود.

او ایدهٔ منحصر به فرد مشاوره دادن به تجار را توسعه داد و آنها به‌قدری برای مشاورهٔ او ارزش قایلند که حاضرند مبالغ هنگفتی بپردازند تا سالی دوبار در جلسات دو روزهٔ او شرکت کنند و از بینش اقتصادی و الهامات او بهره‌مند شوند. برای من بسیار تأثیرگذار است که در سالن

اجتماعات در میان آن جمعیت انبوه بنشینم و به «ای پی» که دربارهٔ مثبت‌اندیشی برای آن مردان و زنان برجسته در دنیای تجارت صحبت می‌کند گوش دهم.

گاهی اوقات به‌خاطر لکنت زبان به مشقت زیادی می‌افتد ولی هرگز ناامید نمی‌شود، بلکه صادقانه و با شوخ‌طبعی به آن اشاره می‌کند. مثلاً یک بار سعی می‌کرد در سخنرانی‌اش کلمهٔ کادیلاک را به‌کار ببرد. چندین بار تلاش کرد ولی نتوانست آن را ادا کند. عاقبت با زحمت زیاد آن را گفت. بعد خودش گفت: «من حتی نمی‌توانم اسم ک ـ ک ـ ک ـ کادیلاک را بگویم چه رسد به این که یکی بخرم!» سالن از خنده منفجر شد ولی دیدم که افراد حاضر در جلسه با مهربانی و علاقه به او نگاه می‌کنند و می‌خندند. همه کسانی که در جلسات او حاضر می‌شوند وقتی از سالن بیرون می‌روند متقاعد شده‌اند که آنها هم می‌توانند موانعشان را به امتیاز تبدیل کنند.

باز تکرار می‌کنم، در این دنیا هیچ مشکلی نیست که نتوانید بر آن غلبه کنید. یک‌بار از مرد عاقل و سیاه‌پوستی پرسیدم چطور بر مشکلاتش غلبه می‌کند. به من گفت: «چطور بر یک مشکل غلبه می‌کنم؟ خُب اول سعی می‌کنم آن را دور بزنم، اگر نتوانم دورش بزنم، سعی می‌کنم از زیرش رد بشوم، از بالای آن عبور کنم و اگر نشد به قلب آن می‌زنم و راه خودم را باز می‌کنم.» بعد اضافه کرد: «من با کمک خدا راهم را از میان آن باز می‌کنم.»

فرمولی را که در اول این فصل از زبان یک تاجر برایتان نقل کردم جدی بگیرید. یک لحظه دست از خواندن بکشید و آن فرمول را پنج مرتبه تکرار کنید، و هربار که آن را می‌گویید با این جمله آن را تأیید کنید: «به این فرمول اعتقاد دارم.» آن فرمول را اینجا دوباره برایتان نقل می‌کنم: «با کمک عیسی مسیح که به من قدرت می‌دهد هر کاری می‌توانم انجام

بدهم.» این جمله را پنج مرتبه هر روز تکرار کنید و مطمئن باشید که قدرت تزلزل‌ناپذیری در درون شما آزاد می‌کند.

ضمیر ناخودآگاه که همیشه در مقابل هر تغییری مقاومت می‌کند ممکن است به شما بگوید: «تو که به چنین چیزهایی اعتقاد نداری.» اما به یاد داشته باشید که ضمیر ناخودآگاه از نظری یکی از بزرگ‌ترین دروغگویان است. او اشتباهات خودتان را در مورد توانایی‌هایتان جذب می‌کند و به خودتان پس می‌دهد. شما خودتان این نگرش منفی را در ضمیر ناخودآگاه به‌وجود آورده‌اید و او آن را به شما پس می‌دهد. بنابراین کافی است که ضمیر ناخودآگاه را روشن کنید و به آن بگویید: «خُب ببین، من به این فرمول اعتقاد دارم. تأکید می‌کنم که به آن اعتقاد دارم.» اگر با این قاطعیت با ضمیر ناخودآگاه صحبت کنید به‌تدریج متقاعد می‌شود. یکی از دلایل متقاعد شدن آن این است که دارید با افکار مثبت آن را تغذیه می‌کنید، به عبارت دیگر عاقبت دارید به ضمیر ناخودآگاهتان راست می‌گویید. بعد از مدتی ضمیر ناخودآگاه این حقیقت را به شما برمی‌گرداند، این حقیقت که با کمک خداوند مشکلی نیست که نتوانید بر آن غلبه کنید.

یک روش مؤثر برای مثبت کردن ماهیت ضمیر ناخودآگاه این است که کلمات و عبارات خاصی را که می‌توانیم به آنها افکار کوچک منفی بگوییم از ضمیر ناخودآگاه پاک کنیم. این افکار منفی در صحبت افراد عادی به وفور دیده می‌شود و اگرچه هریک از آنها به تنهایی بی‌اهمیت به نظر می‌رسد اما ماهیت این نگرش‌ها آن است که ذهن شما را به شکل منفی شکل می‌دهد. وقتی ایدهٔ این افکار منفی کوچک برای اولین بار به ذهنم خطور کرد به تحلیل عادت‌های گفتاری خودم پرداختم و از آنچه پیدا کردم متعجب شدم. فهمیدم که در صحبت‌هایم جملاتی از این قبیل را به‌کار می‌برم: «می‌ترسم که دیر برسم یا نمی‌دانم آیا لاستیکم پنچر

می‌شود یا نه» یا «فکر نمی‌کنم ازعهدهٔ این کار بربیایم،» یا «هیچ‌وقت نمی‌توانم این کار را تمام کنم. خیلی زیاد است.» اگر کاری خراب می‌شد می‌گفتم: «خُب، انتظارش را داشتم.» یا اگر در آسمان ابری می‌دیدم می‌گفتم: «می‌دانستم باران خواهد بارید.»

مطمئناً اینها همان «افکار منفی کوچک» هستند. البته یک فکر بزرگ قدرتمندتر از یک فکر کوچک است اما نباید فراموش کنیم که «قطره قطره جمع گردد وانگهی دریا شود.» و اگر انبوهی از «افکار منفی کوچک» در صحبت شما روی هم انباشته شوند به احتمال قوی در ذهن شما رسوخ می‌کنند. عجیب است که چطور قدرت این افکار منفی زیاد می‌شود و تا به خودتان بیایید می‌بینید که تبدیل به افکار منفی بزرگ شده‌اند. بنابراین تصمیم گرفتم که روی آن کار کنم و افکار منفی کوچک را از صحبت‌هایم ریشه‌کن کنم. متوجه شدم که بهترین راه از بین بردن آنها این است که عمداً دربارهٔ همه چیز یک کلمهٔ مثبت بگوییم. وقتی می‌گویید که کارها خوب از آب درمی‌آیند، کارتان را می‌توانید خوب انجام بدهید، لاستیک شما پنچر نمی‌شود و به موقع به مقصد می‌رسید. به این ترتیب با صحبت کردن از نتایج خوب، قانون تأثیر مثبت را به‌کار می‌اندازید و نتایج خوب حاصل می‌شوند.

روی تابلو آگهی‌ها در کنار جاده، تبلیغ روغن موتور خاصی را دیدم. در آن آگهی این شعار تبلیغاتی نوشته شده بود: «موتور تمیز همیشه به شما قدرت می‌دهد.» همین‌طور ذهنی که از افکار منفی پاک شده است، افکار مثبت به شما می‌دهد. به عبارت دیگر ذهن پاک به شما قدرت می‌دهد. بنابراین ذهنتان را از افکار منفی تخلیه کنید، برای خودتان یک موتور ذهنی تمیز به‌وجود بیاورید و به یاد داشته باشید که ذهن تمیز، مانند یک موتور تمیز به شما قدرت می‌دهد.

بنابراین برای اینکه بر موانع غلبه کنید و به اصل "من به شکست اعتقاد ندارم" عمل کنید باید در ضمیر ناخودآگاهتان یک الگوی افکار مثبت پرورش بدهید. طرز فکر ما تعیین‌کنندهٔ نحوهٔ برخورد ما با موانع است. درواقع بسیاری از موانع ما ذهنی هستند.

ممکن است به این حرف اعتراض کنید و بگویید: «موانع من که ذهنی نیستند، واقعی هستند.»

شاید این‌طور باشد اما نگرش شما نسبت به این موانع، ذهنی است. تنها راه ممکن که می‌توانید نگرشی داشته باشید از طریق فرایند ذهنی است و آنچه دربارهٔ موانعتان فکر می‌کنید تا حد زیادی شیوهٔ برخورد شما با این موانع را تعیین می‌کند. اگر نگرش ذهنی شما این باشد که نمی‌توانید مانعی را از سر راه بردارید آن مانع سرجایش باقی می‌ماند. این‌طور فکر کنید که مانع را می‌توانید از سر راه بردارید. هرچقدر هم اندک این فکر مثبت را در ذهن خود بپرورانید از همان لحظه‌ای که این‌طور فکر می‌کنید فرایندی شروع می‌شود که به از میان برداشتن نهایی آن مانع منتهی خواهد شد.

اگر مدت‌هاست که مشکلی شما را دچار عجز کرده است، شاید به این دلیل باشد که هفته‌ها، ماه‌ها و حتی سال‌ها به خودتان گفته‌اید که در این مورد کاری نمی‌توانید انجام بدهید. باید ناتوانی‌تان را برای خودتان تکرار کرده باشید تا ذهن شما به‌تدریج نتیجه‌ای را که به آن اصرار دارید بپذیرد و وقتی ذهن شما متقاعد شد، شما متقاعد می‌شوید؛ چون شما همان چیزی هستید که فکر می‌کنید.

اما، بر عکس، هنگامی که این ایدهٔ جدید و خلاق را به‌کار می‌گیرید و می‌گویید: «من با کمک عیسی هر کاری را می‌توانم انجام بدهم، نگرش تازه‌ای پیدا می‌کنید. بر این نگرش مثبت تأکید کنید و باز هم تأکید کنید و

عاقبت ضمیر خودآگاهتان را قانع کنید که می‌توانید مشکلات را از میان بردارید. وقتی ذهن شما متقاعد شد شاهد نتایج حیرت‌انگیزی خواهید بود. ناگهان متوجه می‌شوید از قدرتی برخوردار هستید که هرگز از آن خبر نداشته‌اید.

یک‌بار داشتم با مردی گلف بازی می‌کردم که هم در ورزش گلف مهارت داشت و هم فیلسوف اندیشمندی به‌شمار می‌آمد. همین‌طور که در زمین گلف حرکت می‌کردیم جریان بازی باعث می‌شد که نکات باارزشی از ذهن او تراوش کند. به‌خاطر یکی از درس‌هایی که به من آموخت تا ابد سپاسگزار او هستم.

در جریان بازی، با ضربه‌ای توپ را به قسمت ناهموار زمین و به میان علف‌های بلند فرستادم. وقتی آن را پیدا کردیم با ناامیدی گفتم: «ببین چه‌کار کردم. راستی راستی خودم را گرفتار کردم. خیلی سخت می‌شود از این وضع خلاص شد.»

دوستم لبخند زد و گفت: «نمی‌دانم آیا در کتاب‌های خود تو چیزهایی دربارهٔ مثبت‌اندیشی نخوانده‌ام!»

با شرمندگی اقرار کردم که همین‌طور است.

گفت: «من دربارهٔ این توپ این‌طور فکر نمی‌کنم. آیا فکر می‌کنی اگر این توپ بر روی زمین هموار و علف‌های کوتاه قرار داشت بهتر می‌توانستی به آن ضربه بزنی؟»

گفتم: «البته که می‌توانستم.»

او ادامه داد: «خُب، چرا فکر می‌کنی آنجا می‌توانستی ضربهٔ بهتری به توپ بزنی؟»

جواب دادم: «چون علف زمین‌های هموار کوتاه‌تر است و می‌شود توپ را تا مسافت دورتری فرستاد.»

بعد او پیشنهاد عجیبی کرد: «بیا روی زانو بنشینیم و این موقعیت را بررسی کنیم. بگذار ببینیم این توپ چطور روی زمین قرار گرفته است.»

بعد ما روی زمین زانو زدیم و او گفت: «می‌بینی که بلندی تقریبی توپ در اینجا به اندازهٔ بلندی آن روی زمین هموار است، تنها تفاوت این است که علف‌های اطراف توپ پنج شش اینچ از آن بلندتر هستند.»

بعد کار عجیب‌تری کرد. گفت: «به کیفیت و نوع این علف توجه کن.» او یک ساقه علف از زمین بیرون کشید و به من داد. گفت: «این را بجو.»

آن را جویدم، از من پرسید: «آیا این ساقه علف لطیف و تازه نیست؟»

جواب دادم: «خُب، بله. واقعاً علف تازه‌ای است.»

او ادامه داد: «خُب، پس با یک ضربهٔ راحت با چوب شماره پنج می‌توانی آن علف‌ها را به راحتی ببری.»

بعد جمله‌ای به من گفت که تا وقتی زنده‌ام آن را به یاد خواهم داشت و امیدوارم شما هم هیچ‌وقت آن را فراموش نکنید.

گفت: «سختی و ناهمواری چیزی است که فقط در ذهن ما وجود دارد. به عبارت دیگر چیزی دشوار است چون تو این‌طور فکر می‌کنی. در ذهنت تصمیم گرفته‌ای که مانعی وجود دارد که تو را به دردسر خواهد انداخت. قدرت غلبه کردن بر این مانع در ذهن تو وجود دارد. اگر خودت را مجسم کنی که داری آن توپ را از زمین ناهموار و آن علف‌ها بیرون می‌کشی و باور داشته باشی که می‌توانی این کار را بکنی آن وقت ذهنت به عضله‌های تو انعطاف‌پذیری، هماهنگی و قدرت می‌دهد و تو چوب گلف را چنان به‌کار می‌بری که آن توپ را با یک ضربهٔ تماشایی از آنجا بیرون می‌کشی. تمام کاری که باید بکنی این است که چشم از آن توپ برنداری و به خودت بگویی که با یک ضربهٔ قشنگ آن را از میان علف‌ها بیرون

می‌کشی. بگذار خشکی و تنش از وجودت خارج شود. با شادی و قدرت به توپ ضربه بزن. یادت باشد که ناهمواری فقط در ذهن تو وجود دارد.»

تا امروز هیجان، شادی و قدرتی را که هنگام زدن آن ضربه در وجودم احساس کردم به یاد دارم. با آن ضربه توانستم توپ را به کنار زمین گلف بفرستم.

این حقیقت بسیار بزرگ را در رابطه با مشکلات سخت باید به یاد داشت: «ناهمواری و سختی تنها در ذهن ماست.»

حرفی نیست که مشکلات شما واقعی هستند و وجود دارند. آنها تخیلی نیستند اما واقعاً آن‌طور که به نظر می‌رسد سخت نیستند. نگرش ذهنی شما مهم‌ترین عامل است. باور کنید که خداوند متعال در وجود شما قدرتی قرار داده تا خودتان را از دشواری‌ها نجات بدهید تنها باید به منبع قدرتتان چشم بدوزید. به خودتان بگویید و تأکید کنید با این قدرت می‌توانید هرکاری را که باید انجام بدهید، انجام بدهید. باور کنید که این قدرت فشار عصبی را از وجود شما خارج می‌کند و باور کنید که این قدرت در درون شما وجود دارد. این را باور کنید تا احساس پیروزی در دل شما جوانه بزند.

حالا نگاه دیگری به آن مانع که شما را به زحمت انداخته است بیاندازید خواهید دید آن‌طور که تصور می‌کردید وحشتناک نیست به خودتان بگویید: «دشواری فقط در ذهن من است. من به پیروزی فکر می‌کنم و پیروز می‌شوم.» این فرمول را به خاطر داشته باشید. آن را روی یک تکه کاغذ بنویسید، آن تکه کاغذ را در کیف بغلیتان بگذارید، آن را روی آینه‌ای که هر روز صبح صورتتان را در آن می‌تراشید بچسبانید، آن را روی میز توالت و میز تحریرتان بگذارید. آنقدر به آن نگاه کنید تا حقیقت آن در اعماق ضمیرخودآگاه شما نفوذ کند، و تمام نگرش ذهنی شما را در

بر بگیرد، و به یک دل‌مشغولی مثبت تبدیل شود. فرمول ما این است: «من می‌توانم تمام کارها را با کمک خداوند که به من قدرت می‌دهد انجام دهم.»

آنچه ممکن است به نظر شما مسئله دشواری بیاید، همان‌طور که قبلاً اشاره کردم به نسبت اینکه چطور دربارهٔ آن فکر می‌کنید می‌تواند سخت یا آسان باشد. می‌توان گفت که سه نفر عمیقاً بر طرز فکر مردم آمریکا تأثیر گذاشته‌اند. این سه نفر عبارتند از امرسون، تورو، و ویلیام جیمز. اگر ذهنیت آمریکایی را مورد تحلیل قرار دهیم آشکار می‌شود که آموزش‌های این سه فیلسوف با هم آمیخته شده تا نبوغ ویژهٔ آمریکایی را به‌وجود آورد. کسانی که از این نبوغ برخوردارند هنگام روبه‌رو شدن با مشکلات شکست نمی‌خورند و با کارآیی خیره‌کننده‌ای دست به کارهای غیر ممکن می‌زنند.

یک اصل بنیادین در تفکر امرسون این است که انسان می‌تواند تحت‌تأثیر قدرت الهی قرار بگیرد و بدین وسیله عظمت و شکوه از خودش ساطع کند. ویلیام جیمز گفته است که مهم‌ترین عامل در هر کاری باور انسان راجع به آن کار است. تورو به ما گفته رمز موفقیت ایجاد یک تصویر ذهنی دائمی از نتایج موفقیت‌آمیز است.

علاوه بر اینها تامس جفرسون آمریکایی خردمند دیگری بود که مانند فرانکلین برای راهنمایی خودش مجوعه‌ای از قوانین را ایجاد کرد. فرانکلین سیزده قانون روزانه داشت، اما قوانین جفرسون تنها ده عدد بودند. یکی از قوانین جفرسون که به نظر من بسیار سودمند است این بود: «همیشه کارها را از طرف راحت آنها در دست بگیرید.» معنی این جمله این است که برای انجام کار یا حل کردن یک مشکل از روشی استفاده کنید که باعث شود با کمترین مقاومت روبه‌رو شوید. علم مکانیک می‌گوید که مقاومت موجب اصطکاک می‌شود بنابراین لازم است که بر آن غلبه

کنید یا آن را از میان بردارید. نگرش منفی شیوه‌ای است که موجب اصطکاک می‌شود. به همین خاطر است که منفی‌بافی چنین مقاومت زیادی به‌وجود می‌آورد. شیوهٔ برخورد مثبت همان در دست گرفتن کارها از طرف راحت آنهاست. این شیوه با گردش دنیا سازگار است. نه تنها با حداقل مقاومت مواجه می‌شود بلکه در عمل نیروهای یاری‌کننده را نیز تحریک می‌کند. کاربرد این اصل از اوایل عمر تا پایان زندگی شما در این کره خاکی می‌تواند در زمینه‌هایی شما را به موفقیت برساند که بدون آن قطعاً در آنها شکست می‌خورید.

برای مثال، خانمی پسر پانزده ساله‌اش را نزد من آورد تا ذهنش را روشن کنم. از اینکه پسرش در هیچ‌کدام از درس‌ها نمرهٔ بالاتر از چهارده نمی‌گرفت به‌شدت ناراحت بود. با غرور به من گفت: «این پسر توانایی ذهنی خارق‌العاده‌ای دارد.»

پرسیدم: «از کجا می‌دانید توانایی ذهنی او خارق‌العاده است؟»

گفت: «چون پسر من است. من از دانشگاه با نمرات عالی فارغ‌التحصیل شده‌ام.»

پسر با حالتی بسیار افسرده و ناراحت وارد دفتر من شد. پرسیدم: «پسرم، موضوع چیه؟»

ـ نمی‌دانم. مادرم گفته باید شما را ببینم.

گفتم: «خُب، به نظر نمی‌رسد که برای درس خواندن زیاد شور و شوقی داشته باشی. مادرت می‌گوید فقط چهارده می‌گیری.»

گفت: «بله. بیشترین نمره‌ای که می‌توانم بگیرم همین است. البته نمره‌های پایین‌تر از این هم گرفته‌ام.»

پرسیدم: «پسرم، فکر می‌کنی توانایی ذهنی خارق‌العاده‌ای داشته باشی؟»

صادقانه جواب داد: «مادرم این‌طور می‌گوید. خودم نمی‌دانم. فکر می‌کنم خیلی خنگم. دکتر پیل، تو خانه درس‌ها را یک بار می‌خوانم و بعد کتاب را می‌بندم و سعی می‌کنم آنها را از بر کنم. این کار را سه بار تکرار می‌کنم و بعد با خودم می‌گویم اگر با سه بار خواندن نتوانم آن را در مغزم فرو کنم چطور می‌توانم این کار را بکنم؟ و بعد وقتی سر کلاس می‌روم فکر می‌کنم شاید آن را یاد گرفته باشم. معلم اسمم را صدا می‌زند که درس جواب بدهم بعد از سرجایم بلند می‌شوم و حتی یک کلمه هم از چیزهایی را که خوانده‌ام به‌خاطر نمی‌آورم. بعد امتحانات از راه می‌رسند. سر جلسه می‌نشینم و عرق می‌ریزم و می‌لرزم و جواب سؤالات را نمی‌توانم به یاد بیاورم. نمی‌دانم چرا این‌طور می‌شود. می‌دانم که مادرم دانشمند بزرگی بوده. فکر کنم چیزی از هوش و استعداد او در وجود من نیست.»

این الگوی فکر منفی با احساس حقارت که توسط نگرش مادرش در او برانگیخته شده بود ترکیب شده و باعث شکست او شده بود. او از نظر ذهنی فلج شده بود. مادرش هرگز به او نگفته بود که برای لذت و شکوه یادگیری و کسب دانش به مدرسه برود. آنقدر عاقل نبود که او را تشویق کند به‌جای رقابت با دیگران با خودش رقابت کند. او دائماً اصرار داشت که پسرش موفقیت او را در تحصیلات تقلید کند. پس جای تعجبی نبود که پسرک بیچاره تحت این همه فشار از لحاظ ذهنی فلج شود.

به او پیشنهاداتی دادم که مفید واقع شد. گفتم: «قبل از اینکه درس‌هایت را بخوانی یک لحظه صبر کن و به این شکل دعا کن: «خداوندا می‌دانم که هوش خوبی دارم و می‌توانم در کارم موفق بشوم.» بعد به خودت آرامش بده و بدون هیچ فشاری کتاب را بخوان. تصور کن که داری یک داستان می‌خوانی. تا دلت نخواهد آن را دو مرتبه نخواهی خواند. فقط باور کن که دفعه اول آن را یاد می‌گیری. مجسم کن مطلبی

که می‌خواهی در ذهنت فرو می‌رود و آنجا جوانه می‌زند. بعد فردا صبح همین‌طور که به مدرسه می‌روی به خودت بگو: «من مادر خارق‌العاده‌ای دارم. او بسیار زیبا و خوش‌اخلاق است ولی حتماً باید خوره کتاب بوده که چنین نمره‌های بالایی گرفته، چه کسی دلش می‌خواهد خوره کتاب باشد؟ من نمی‌خواهم مثل او بشوم. فقط دلم می خواهد مدرسه را با افتخار تمام کنم. در کلاس وقتی معلم اسمت را صدا می‌زند قبل از جواب دادن به سرعت دعا کن. بعد باور کن که خدا در آن لحظه به ذهنت کمک می‌کند که جواب بدهی. وقتی داری امتحان می‌دهی در دعایت بگو که خداوند ذهنت را آزاد می‌کند و جواب درست را به تو می‌دهد.»

آن پسر به این پیشنهادات عمل کرد. فکر می‌کنید در نیمسال تحصیلی دوم چه نمراتی گرفت؟ هیجده! مطمئن هستم که این پسر حالا که عملکرد شگفت‌انگیز اصل "من به شکست اعتقاد ندارم" را کشف کرده، قدرت حیرت‌انگیز مثبت اندیشی را در تمام امور زندگی به کار خواهد گرفت.

می‌توانم از افرادی که با به‌کار بردن این اصول زندگی‌شان را تغییر داده‌اند آنقدر مثال بیاورم که اندازه این کتاب چندین برابر این که هست بشود. به‌علاوه این مثال‌ها و تجربیات از زندگی روزمره نقل شده‌اند و به هیچ وجه جنبهٔ نظری ندارند بلکه کاملاً عملی هستند. صندوق پستی من به معنی واقعی کلمه پر از نامه‌های افرادی است که تجربیات موفقیت‌آمیز زندگی‌شان را برایم نقل کرده‌اند.

یکی از این نامه‌ها را آقایی برای من نوشته و در آن دربارهٔ پدرش صحبت کرده است. چندین نفر را می‌شناسم که برنامه‌ای را که در این نامه شرح داده شده به کار بسته و به نتایج حیرت‌انگیزی رسیده‌اند.

پدرم فروشندهٔ سیار بود. گاهی مبلمان منزل می‌فروخت و گاهی به

فروختن آهن‌آلات مشغول می‌شد زمانی دیگر به فروختن محصولات چرمی می‌پرداخت. هر سال زمینهٔ فعالیتش را تغییر می داد.

همیشه می‌شنیدم که به مادرم می‌گفت این آخرین سفری است که برای فروش لوازم‌التحریر یا چراغ خواب یا هر چیز دیگری که در آن زمان می‌فروخت انجام می‌دهد. سال بعد همه چیز عوض می‌شد و ما پولدار می‌شدیم. او می‌توانست با شرکتی کار کند که محصول آن شرکت خودبه‌خود به فروش می‌رفت. ماجرا همیشه به همین شکل بود. پدرم هرگز نمی‌توانست چیزی بفروشد. همیشه عصبی بود و همیشه از خودش می‌ترسید و همیشه به خودش قوت قلب می‌داد.

تا اینکه یک روز یکی از همکارانش به او یک دعای کوچک سه جمله‌ای داد. به او گفت که آن را درست قبل از آنکه به سراغ یک مشتری برود تکرار کند. پدرم این کار را کرد و به نتایج معجزه‌آسایی دست یافت. در هفتهٔ اول هشتاد و پنج درصد ملاقات‌هایی که داشت موفقیت‌آمیز بودند و هفته‌های پس از آن نتیجهٔ ملاقات‌هایش بهتر می‌شد. بعضی هفته‌ها درصد فروش او تا نود و پنج درصد می‌رسید و طی شانزده هفتهٔ متوالی به هر مشتری که سر زد چیزی فروخت.

پدرم این دعا را به چندین فروشنده دیگر داد و همهٔ کسانی که آن را به‌کار بردند به نتایج باورنکردنی رسیدند. آن دعا که پدرم از آن استفاده می‌کرد این بود: «من اعتقاد دارم که همیشه تحت هدایت الهی هستم. اعتقاد دارم که همیشه درست تصمیم می‌گیرم. اعتقاد دارم که خداوند همیشه وقتی هیچ راهی وجود ندارد، راهی پیش پای من می‌گذارد.»

رئیس یک شرکت کوچک که برای راه‌اندازی تجارتش با مشکلات زیادی روبه‌رو شده بود برایم تعریف کرد که تا حد زیادی روشی که خودش اختراع کرده بود به او کمک کرده است. او گفت مشکلش این بوده که از

کاه کوه می‌ساخته است. او می‌دانست که با نگرشی ناامیدکننده با مشکلاتش مواجه می‌شود و آنقدر عقل سلیم داشت که تشخیص بدهد که موانعش آنقدر که آنها را بزرگ می‌کرد بزرگ نبوده‌اند. همین‌طور که داستانش را برایم تعریف می‌کرد از خودم پرسیدم شاید او هم از آن مشکل روانی عجیب که آن را به اسم میل به شکست می‌شناسیم رنج می‌برد.

او از وسیله‌ای استفاده کرد که توانست نگرش ذهنی‌اش او را تغییر بدهد و پس از مدتی تجارتش هم رونق گرفت. او فقط یک سبد فلزی را روی میز کارش گذاشت. این کلمات روی یک کارت چاپ شده بودند و به سبد متصل شده بودند: «با کمک خداوند هر کاری امکان دارد.» هروقت مشکلی در اثر طرز فکر قبلی او می‌خواست تبدیل به مشکل بسیار بزرگی بشود او کاغذی را که آن مشکل رویش نوشته شده بود در آن سبد می‌انداخت و می‌گذاشت یکی دو روز آنجا بماند. گفت: «عجیب است که هر موضوعی را از آن سبد درمی‌آوردم دیگر اصلاً مشکل به نظر نمی‌رسید.»

او با این کار، سپردن کارها به دست خداوند را عملاً به نمایش گذاشته بود. درنتیجه از جانب خدا قدرت کافی به او داده شد تا بتواند مشکلاتش را به‌طور طبیعی حل کند و به موفقیت برسد.

حالا که به آخر این فصل رسیده‌ایم لطفاً این جمله را با صدای بلند تکرار کنید: «من به شکست اعتقاد ندارم.» آنقدر این جمله را تکرار کنید تا این طرز فکر در ضمیر ناخودآگاه شما رسوخ کند.

۹

چگونه عادت نگرانی را از بین ببریم

نیازی نیست در چنگال نگرانی اسیر باشید. هیچ می‌دانید نگرانی چیست؟ نگرانی چیزی نیست جز یک عادت ذهنی ناسالم و مخرب. شما با این عادت متولد نشده‌اید، آن را کسب کرده‌اید و چون می‌توانید هر عادت و نگرش اکتسابی را تغییر بدهید، می‌توانید نگرانی را هم از ذهنتان بیرون کنید. از آنجا که برای نابود کردن هر چیزی نیاز به اقدام مستقیم و شدید است، تنها یک زمان مناسب برای حمله آوردن شدید به نگرانی وجود دارد و آن زمان همین حالا است. پس بیایید فوراً عادت نگرانی را ریشه‌کن کنیم.

چرا باید مسئلهٔ نگرانی را اینقدر جدی بگیریم؟ دلیل این موضوع را دکتر اسمایلی بلانتون که روانشناس برجسته‌ای است به روشنی بیان کرده است. به قول او: «نگرانی طاعون وحشتناک قرن جدید است.»

فیزیولوژیست مشهوری ادعا کرده است که «ترس مهلک‌ترین دشمن شخصیت انسان است.» پزشک سرشناسی اظهار کرده که «نگرانی کشنده‌ترین و موذی‌ترین بیماری انسان است.» پزشک دیگری به ما می‌گوید که علت بیماری هزاران نفر چیزی جز "نگرانی مفرط" نیست. این

بیماران قادر نبوده‌اند که نگرانی را از خودشان دور کنند، در نتیجه به درون شخصیتشان نفوذ کرده و موجب بروز انواع ناخوشی‌ها شده است. معادل انگلیسی کلمهٔ " نگرانی" از کلمه‌ای از زبان آنگلو ساکسون مشتق شده که به معنی "خفه کردن " است. این موضوع به خودی خود ماهیت ویرانگر نگرانی را نشان می‌دهد. اگر کسی انگشتانش را محکم به دور گردن شما حلقه می‌کرد و فشار می‌داد و مانع نفس کشیدن شما می‌شد، متوجه می‌شدید که نگرانی با شما چه می‌کند.

دائماً به ما می‌گویند که نگرانی عامل عمده‌ای در بیماری ورم مفاصل به‌شمار می‌رود. پزشکانی که علل این بیماری شایع را بررسی کرده‌اند ادعا می‌کنند که عوامل زیر یا دست‌کم تعدادی از آنها در موارد التهاب مفاصل وجود دارند: شکست مالی، سرخوردگی، فشار عصبی، ترس، تنهایی، غصه، دشمنی درازمدت و نگرانی دائم.

گفته می‌شود که یک پزشک درمانگاه، تحقیقی در مورد یکصدوهفتادوشش مدیر اجرایی که متوسط سن آنها چهل و چهار سال بود انجام داده و به این نتیجه رسیده است که نیمی از آنها به فشار خون بالا، بیماری قلبی و زخم معده دچار شده‌اند. نکتهٔ قابل توجه در مورد تمام کسانی که به این بیماری‌ها مبتلا شده‌اند این است که نگرانی عامل مهمی در این بیماری‌ها است.

این‌طور به نظر می‌رسد که احتمالاً افراد نگران به اندازهٔ کسانی که یاد گرفته‌اند چطور بر نگرانی‌شان غلبه کنند عمر نخواهند کرد. یکی از مجلات مقاله‌ای را با عنوان «چند سال می‌توانید عمر کنید؟» منتشر کرد. نویسندهٔ مقاله می‌گوید که اندازهٔ دور کمر، میزان خط عمر شماست. این مقاله همچنین می‌گوید که اگر می‌خواهید عمر طولانی داشته باشید باید از قوانین زیر پیروی کنید (۱) آرام باشید. (۲) به کلیسا بروید. (۳) نگرانی را ریشه کن کنید.

نتایج بررسی دیگری نشان داده است کسانی که کلیسا می‌روند از کسانی که اهل کلیسا نیستند بیشتر عمر می‌کنند. بنابراین مقاله افراد متأهل بیشتر از افراد مجرد زندگی می‌کنند. شاید به این خاطر که زن و شوهر می‌توانند نگرانی‌ها را بین خودشان تقسیم کنند. وقتی تنها زندگی می‌کنید باید بار نگرانی را تنها به دوش بکشید.

دانشمندی که در زمینهٔ طول عمر تخصص داشت در مورد چهارصدوپنجاه نفر که بیش از ۱۰۰ سال عمر کرده بودند تحقیقی انجام داد. او کشف کرد که این افراد بنا به دلایلی که در زیر می‌آید زندگی طولانی داشتند و همچنان به زندگی ادامه می‌دادند: (۱) آنها همیشه مشغول کار بودند. (۲) در همهٔ کارها اعتدال را رعایت می‌کردند. (۳) غذای ساده و سبک می‌خوردند. (۴) از زندگی لذت می‌بردند. (۵) شب‌ها زود می‌خوابیدند و صبح زود از خواب بیدار می‌شدند. (۶) خودشان را از نگرانی و ترس رها کرده بودند و به‌خصوص از مرگ نمی‌ترسیدند. (۷) ذهن‌شان آرام بود و به خدا اعتقاد داشتند.

آیا نشنیده‌اید که کسی بگوید: «از شدت نگرانی مریض شده‌ام» و بعد با خنده بگوید: «ولی فکر نمی‌کنم نگرانی واقعاً کسی را مریض کند.» اما در این باره اشتباه می‌کند چون نگرانی می‌تواند انسان را به شدت مریض کند.

دکتر جورج دبلیو کرایل، جراح معروف آمریکایی گفته است: «ترس فقط ذهن ما را تحت‌تأثیر قرار نمی‌دهد، بلکه در قلب، مغز و دستگاه گوارشمان هم ترس را احساس می‌کنیم. علت ترس و نگرانی هر چه باشد همیشه می‌توانیم اثر آن را در سلول‌ها، بافت‌ها، و اعضای بدن مشاهده کنیم.»

دکتر استنلی‌کاب عصب‌شناس معروف می‌گوید که نگرانی به‌طور نزدیکی با علائم ورم مفاصل روماتیسمی ارتباط دارد.

پزشک دیگری اخیراً اظهار کرده که ترس و نگرانی در آمریکا به شکل اپیدمی درآمده است. او می‌گوید: «تمام پزشکان با مواردی از بیماری سروکار دارند که مستقیماً در اثر ترس به‌وجود می‌آید و در اثر نگرانی و احساس ناامنی تشدید می‌شود.»

از شنیدن این گزارش‌ها دلسرد نشوید زیرا می‌توانید بر نگرانی‌هایتان غلبه کنید. درمانی وجود دارد که قطعاً شما را از نگرانی نجات می‌دهد و کمک می‌کند که عادت نگرانی را ریشه‌کن کنید. اولین گام برای ریشه‌کن کردن نگرانی این است که باور کنید می‌توانید آن را کنار بگذارید. با کمک خداوند می‌توانید هرکاری را که به انجام دادن آن باور داشته باشید، انجام دهید.

در اینجا روشی عملی به شما ارائه می‌دهم که با کمک آن می‌توانید نگرانی غیر طبیعی را از زندگی خود ریشه کن کنید.

هر روز تمرین خالی کردن ذهن را انجام بدهید. بهتر است این تمرین را قبل از خواب انجام بدهید تا از حفظ شدن این نگرانی‌ها در ضمیر خودآگاه هنگام خواب جلوگیری کنید. هنگام خواب افکار شما عمیق‌تر در ضمیر ناخودآگاه فرو می‌روند. پنج دقیقهٔ آخر زمانی که طول می‌کشد به خواب بروید از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است چون در این زمان کوتاه ذهن بیش از هر زمان دیگر تلقین‌پذیر است. در این فاصلهٔ کوتاه، ذهن شما تمایل دارد که آخرین ایده‌هایی را که در زمان بیداری به آنها فکر می‌کنید جذب کند.

روند خالی کردن ذهن در غلبه بر نگرانی اهمیت دارد، زیرا افکار مربوط به ترس اگر از ذهن بیرون ریخته نشوند می‌توانند ذهن را مسدود کنند و مانع جریان پیدا کردن قدرت ذهنی و روحی شوند. اما می‌توان ذهن را از چنین افکاری خالی کرد و اگر آنها را روزانه تخلیه کنید روی هم

انباشته نخواهند شد. برای تخلیه کردن آنها از شیوهٔ تخیل خلاق استفاده کنید. خودتان را تجسم کنید که دارید عملاً ذهنتان را از تمام نگرانی‌ها و ترس‌ها خالی می‌کنید. تصور کنید که تمام افکار نگران‌کننده از ذهن شما به خارج جریان پیدا می‌کنند، درست همان‌طور که با برداشتن درپوش می‌گذارید آب روشویی از آن خارج شود. در حین تصویرسازی این جمله را تکرار کنید: «حالا با کمک خداوند ذهنم را از تمام نگرانی‌ها، ترس‌ها و احساس ناامنی خالی می‌کنم.» در حالی که مجسم می‌کنید ذهنتان دارد از این افکار منفی خالی می‌شود این جمله را پنج مرتبه تکرار کنید. بعد از خداوند تشکر کنید که به این شکل شما را از ترس نجات داده است، بعد هم بخوابید.

درشروع این مرحلهٔ درمان باید روش بالا را علاوه بر زمان خواب در میان روز و عصر هم به‌کار ببرید. برای این منظور پنج دقیقه به محلی ساکت و آرام بروید. اگر این شیوه را با ایمان به‌کار ببرید به‌زودی نتایج سودمند آن را خواهید دید.

با تصور کردن خودتان در عالم تخیل که دارید به درون ذهنتان می‌روید و نگرانی‌هایتان را یکی یکی از آن بیرون می‌ریزید می‌توانید این شیوه را تقویت کنید. یک کودک خردسال قدرت تخیلی دارد که به مراتب از قدرت تخیل یک فرد بزرگسال قوی‌تر است. کودک از شما می‌خواهد جایی را که درد می‌کند ببوسید و با این کار درد و ترس را از وجودش خارج می‌کند. این شیوهٔ ساده برای کودک مؤثر است زیرا در ذهنش باور دارد که ترس و نگرانی با یک بوسه برطرف می‌شود. عمل بوسیدن برای او یک واقعیت است و بنابراین پایان ترس و نگرانی او خواهد بود. تصور کنید که ترس‌های شما از ذهنتان تخلیه می‌شوند این تصور به مرور زمان واقعیت پیدا می‌کند.

قدرت تخیل یکی از منابع ترس است اما می‌تواند درمان ترس هم باشد. «قوهٔ تخیل» همان استفاده از تصاویر ذهنی برای ساختن نتایج واقعی است و به‌طور حیرت‌انگیزی مؤثر است. تخیل استفاده از خواب و خیال نیست. این کلمه از مفهوم تصویرسازی مشتق شده است، یعنی شما در ذهنتان تصویر ترس یا رها شدن از آن را می‌سازید. آنچه شما تصویر می‌کنید ممکن است در نهایت تبدیل به یک واقعیت شود به شرط آنکه آن را در ذهنتان با ایمان زیاد حفظ کنید.

بنابراین تصویری از خودتان بسازید که در آن تصویر از نگرانی رها شده‌اید و روند تخلیهٔ ذهنی به مرور زمان ترس‌های غیر طبیعی را از افکار شما خارج می‌کند. به هر حال فقط کافی نیست که ذهنتان را خالی کنید زیرا برای مدت طولانی خالی باقی نخواهد ماند. باید آن را با چیزی پر کنید. ذهن شما نمی‌تواند در حالت خلاء باقی بماند بنابراین بلافاصله پس از خالی کردن ذهن تمرین دوباره پر کردن آن را انجام دهید. آن را از افکار مربوط به ایمان، امید، شهامت، و انتظار پر کنید. با صدای بلند چنین جملاتی را بگویید: «خداوند ذهنم را با شهامت، آرامش و اطمینان پر می‌کند. حالا خداوند مرا از تمام صدمه‌ها حفظ می‌کند. حالا خداوند کسانی را که دوست دارم از تمام بلایا حفظ می‌کند. حالا خداوند مرا راهنمایی می‌کند که درست تصمیم بگیرم. خداوند مرا از این مرحله به سلامت عبور خواهد داد.»

روزی چند مرتبه ذهنتان را با افکاری از این دست پر کنید تا از آنها اشباع شود. به‌تدریج این افکار نگرانی را از ذهن شما خارج خواهند کرد. ترس قوی‌ترین فکر است؛ تنها استثنایی که در این مورد وجود دارد ایمان است. ایمان همیشه می‌تواند بر ترس غلبه کند. ایمان تنها قدرتی است که ترس نمی‌تواند در مقابل آن بایستد. وقتی روزبه‌روز ذهنتان را با ایمان پر

گردید در نهایت جایی برای ترس باقی نخواهد ماند. این حقیقت بزرگی است که هیچ‌کس نباید آن را فراموش کند. ایمان را به‌دست بیاورید تا خود به‌خود بر ترس غلبه کنید.

بنابراین روال کار این است: اول ذهنتان را خالی و بعد سعی کنید آن را از ایمان پر کنید. به این ترتیب می‌توانید عادت نگرانی را ریشه‌کن کنید.

ذهنتان را از ایمان پر کنید به‌تدریج افزایش ایمان ترس را از ذهن شما بیرون خواهد کرد. خواندن این پیشنهاد تا وقتی آن را به کار نبرید به خودی خود ارزشی ندارد. زمان استفاده از این پیشنهاد همین حالاست. حالا که دارید به این موضوع فکر می‌کنید و متقاعد شده‌اید که بهترین روش ریشه‌کن کردن نگرانی خالی کردن روزانهٔ ذهن از ترس و پر کردن آن از ایمان است. به همین سادگی است. یاد بگیرید که برای به‌دست آوردن ایمان تمرین کنید تا اینکه به استادی برسید. در این صورت ترس دیگر در درون شما جایی نخواهد داشت.

هرچه بر اهمیت رها کردن ذهن از ترس تأکید کنم باز هم کم است. اگر مدت طولانی از چیزی بترسید به احتمال زیاد با ترستان به وقوع آن اتفاق کمک می‌کنید. در کتاب مقدس جمله‌ای وجود دارد که یکی از وحشتناک‌ترین جمله‌هایی است که تاکنون گفته شده است، وحشتناک به خاطر حقیقتی که بیان می‌کند: «چون چیزی که از آن بسیار می‌ترسیدم بر سرم آمده‌است ... » (ایوب، ۳:۲۵) مسلماً چنین چیزی اتفاق خواهد افتاد زیرا اگر دائماً از چیزی بترسید در ذهنتان شرایطی را به‌وجود می‌آورید که برای به‌وجود آمدن همان چیزی که از آن می‌ترسید مناسب است. فضایی به‌وجود می‌آید که می‌تواند در آن ریشه بگیرد و رشد کند. شما آن را به طرف خود جذب می‌کنید.

اما نترسید. کتاب مقدس دائماً حقیقت بزرگ دیگری را نیز تکرار

می‌کند: «آنچه به آن ایمان داشته‌ام، به من عطا شده است.» کتاب مقدس در بیان این حقیقت از کلمه‌های زیادی استفاده نکرده اما با این وجود دوباره و دوباره به ما می‌گوید که اگر ایمان داشته باشیم هیچ چیز غیرممکن نیست و مطابق با ایمانمان از مواهب خداوند بهره‌مند خواهیم شد. بنابراین اگر ذهنیت خود را از ترس به ایمان تغییر دهیم چیزی را که از آن وحشت داریم به‌وجود نمی‌آوریم و برعکس، آنچه را که به آن ایمان داریم، واقعیت پیدا خواهد کرد. ذهنتان را با افکار سالم، افکاری در زمینهٔ ایمان و نه ترس، پر کنید و به جای نتایج ترس نتایج ایمان را خواهید دید.

در مبارزه علیه عادت نگرانی باید نقشه بکشید و برنامه‌ریزی کنید. حملهٔ مستقیم و از روبه‌رو به بدنهٔ اصلی نگرانی ممکن است بسیار سخت باشد. شاید زیرکانه‌تر باشد که استحکامات خارجی آن را یکی‌یکی تسخیر کنیم و آرام آرام موضع اصلی را به محاصره درآوریم.

یا اگر بخواهیم از زبان باغبانی استفاده کنیم شاید خوب باشد که نگرانی‌های کوچک را که بر روی شاخه‌های دورتر ترستان روییده‌اند اول بچینید. بعد به سراغ تنهٔ اصلی درخت نگرانی بروید و آن را قطع کنید.

زمانی لازم شد که در مزرعه‌ام، با کمال تأسف، درخت تناوری را قطع کنیم. قطع کردن یک درخت تناور و قدیمی کار بسیار ناراحت کننده‌ای است. مردانی با یک اره برقی به مزرعه‌ام آمدند. من انتظار داشتم که مستقیماً به سراغ تنهٔ اصلی درخت در نزدیکی زمین بروند و آن را ببرند. در عوض آنها نردبان گذاشتند و اول شاخه‌های کوچک و بعد شاخه‌های بزرگ‌تر را بریدند و عاقبت سر درخت را قطع کردند. وقتی کارشان تمام شد تنها چیزی که باقی مانده بود تنهٔ اصلی و تناور درخت بود. چند دقیقه بعد درخت من روی زمین خوابیده بود انگار که هرگز در این پنجاه سال در آنجا قد برنیافراشته بود.

یکی از آن مردها برایم توضیح داد: «اگر قبل از زدن شاخه‌های درخت آن را قطع کرده بودیم وقتی می‌افتاد تمام درختان اطرافش را می‌شکست. هرچه درخت کوچک‌تر شود راحت‌تر می‌توان آن را قطع کرد.

درخت تناورِ نگرانی را که طی سال‌های متمادی در شخصیت شما رشد کرده بهتر می‌توانید قطع کنید اگر آن را تا جایی که می‌شود کوچک کنید. بنابراین خوب است که اول نگرانی‌های کوچک و عبارات حاکی از نگرانی را قیچی کنید. برای مثال کلماتی را که بیان‌کننده نگرانی است از صحبت‌هایتان حذف کنید. این کلمات ممکن است حاصل نگرانی باشد اما خود آنها نیز می‌توانند نگرانی را به‌وجود آورند. وقتی فکر نگران‌کننده‌ای به ذهن شما خطور می‌کند فوراً آن را با فکری که حاکی از ایمان است از ذهنتان بیرون کنید. برای مثال ممکن است بگویید: «می‌ترسم نکند که به قطار نرسم.» بنابراین از خانه زود بیرون بیایید و مطمئن باشید که به موقع به ایستگاه قطار می‌رسید. هرچه کمتر نگران شوید احتمال اینکه به موقع از خانه خارج شوید افزایش پیدا می‌کند، زیرا ذهنی که خلوت است نظام‌مند خواهد بود و می‌تواند زمان کارهای شما را تنظیم کند.

همین‌طور که نگرانی‌های کوچک را قیچی می‌کنید به‌تدریج به تنهٔ اصلی درخت خواهید رسید و می‌توانید آن را قطع کنید. آنگاه می‌توانید نگرانی اصلی، یعنی عادت نگرانی را از زندگی‌تان پاک کنید.

دوست من دکتر دانیل ای پالینگ توصیهٔ ارزشمندی دارد. او می‌گوید هر روز صبح قبل از اینکه از رختخواب بیرون بیاید این سه کلمه را سه بار تکرار می‌کند: «من ایمان دارم.» به این ترتیب در شروع روز، او شرایط ذهنی‌اش را آمادهٔ ایمان می‌کند و ایمان هم تا پایان روز او را رها نمی‌کند. ذهنش این فکر را می‌پذیرد که در طی آن روز با قدرت ایمان می‌تواند بر مسائل و مشکلاتش غلبه کند. او آن روز را با افکار مثبت و خلاق در

ذهنش آغاز می‌کند. او ایمان دارد و به سختی می‌توان مانع مردی شد که ایمان دارد.

روش دکتر پالینگ را در یک سخنرانی رادیویی نقل کردم. بعد از آن نامه‌ای از خانمی به دستم رسید که می‌گفت چندان به مذهبش که مذهب یهود بود پایبند نبوده و خانه‌اش پر از مشاجره، کشمکش، نگرانی و غم بوده است. گفت که شوهرش تمام روز می‌نشسته، کاری انجام نمی‌داده و دائماً شکایت می‌کرده که نمی‌تواند کاری پیدا کند. مادرشوهر این زن هم با آنها زندگی می‌کرد و تمام مدت از درد و بیماری‌هایش شکایت می‌کرده است.

این زن گفت که روش دکتر پالینگ او را تحت‌تأثیر قرار داده و تصمیم گرفته خودش آن را به‌کار ببرد. پس صبح روز بعد وقتی از خواب بیدار می‌شود با صدای بلند می‌گوید: «من ایمان دارم، من ایمان دارم، من ایمان دارم» در نامه‌اش با اشتیاق نوشته بود: « تنها ده روز از زمانی که این برنامه را شروع کرده‌ام می‌گذرد و شوهرم دیشب به خانه آمد و به من گفت که کاری پیدا کرده‌است که هفته‌ای هشتاد دلار درآمد دارد. می‌دانم که راست می‌گوید. عجیب‌تر از آن اینکه مادر شوهرم دیگر از درد و مرض‌هایش گله و شکایت نمی‌کند. مثل این که معجزه‌ای در این خانه اتفاق افتاده است. انگار نگرانی‌هایم ناپدید شده‌اند.»

اتفاقاتی که او تعریف می‌کند واقعاً معجزه‌آساست و با این وجود این معجزه هر روز برای کسانی که شیوهٔ تفکرشان را از افکار منفی و ترسناک به افکار و نگرش‌های مثبت حاکی از ایمان تغییر می‌دهند اتفاق می‌افتد.

دوست خوب و هنرمندم، مرحوم هاوارد چاندلر کریستی روش‌های ضدنگرانی بسیار مؤثری را بلد بود. هرگز کسی را ندیده‌ام که وجودش مثل او از شادی و لذت زندگی سرشار باشد. او شخصیت تزلزل‌ناپذیری داشت و شادی‌اش به دیگران سرایت می‌کرد.

رسم کلیسای من این است که تصویر کشیش کلیسا را که در دوران کشیشی‌اش نقاشی شده نگهداری کند. این تصویر در خانهٔ کشیش تا زمان مرگش گذاشته می‌شود و سپس به کلیسا منتقل می‌شود و در تالاری در کنار تابلوی کشیشان قبلی این کلیسا گذاشته می‌شود. سیاست کلی این است که این تابلو زمانی کشیده شود که کشیش در بهترین سال‌های عمرش است. (تابلوی من را چندین سال قبل کشیده‌اند.)

وقتی نشسته بودم که آقای کریستی تصویر مرا نقاشی کند از او پرسیدم: «هاوارد هیچ‌وقت نگران شده‌ای؟»

خندید و گفت: «نه. به هیچ وجه! به نگرانی معتقد نیستم.»

گفتم: «خُب، این دلیل بسیار ساده‌ای است برای اینکه کسی نگران نشود. در واقع به نظر من زیادی ساده است. تو به آن اعتقاد نداری و بنابراین نگران نمی‌شوی. پرسیدم: «واقعاً تابه حال از چیزی نگران نشده‌ای؟»

جواب داد: «راستش چرا. یک بار این کار را آزمایش کردم. متوجه شده بودم انگار همهٔ کسانی که می‌دیدم نگران هستند و با خودم فکر کردم از غافله عقب مانده‌ام. بنابراین یک روز تصمیم گرفتم که نگران شدن را آزمایش کنم. یک روز را مشخص کردم و گفتم: «این روز قرار است روز نگرانی من باشد.» تصمیم گرفتم از رمز و راز نگرانی سر در بیاورم و فقط برای اینکه بدانم چه حالی دارد کمی نگران بشوم.

«شب قبل از روزی که می‌خواستم نگران باشم زود به رختخواب رفتم تا حسابی استراحت کنم تا بتوانم روز بعد برای نگران شدن سرحال و با انرژی باشم. صبح که از خواب بیدارشدم صبحانهٔ خوبی خوردم چون فکر می‌کردم آدم که با شکم خالی نمی‌تواند نگران بشود. خلاصه تا حدود ظهر همهٔ تلاشم را کردم تا بلکه نگران بشوم ولی هرچه تلاش می‌کردم هیچ

فایده‌ای نداشت. نگرانی برایم معنایی نداشت بنابراین فکر نگران شدن را از سرم بیرون کردم.

او یکی از خنده‌های بلند و مسری‌اش را سر داد.

گفتم: «ولی تو باید روش دیگری برای غلبه بر نگرانی داشته باشی.»

در واقع همین‌طور بود و شاید روش او بهترین روش غلبه بر نگرانی باشد.

گفت: «هر روز صبح پانزده دقیقه وقت می‌گذارم و ذهنم را از خداوند پر می‌کنم. وقتی ذهن از خدا پرشد دیگر جایی برای نگرانی نمی‌ماند. هر روز ذهنم را از یاد خدا پر می‌کنم و تا آخر روز خیلی به من خوش می‌گذرد.

هاوارد کریستی نقاش بزرگی بود اما در عرصهٔ زندگی هم هنرمند بود چون می‌توانست حقیقت بزرگی را در دست بگیرد و آن را ساده کند و بگوید: «تنها چیزی از ذهن ما بیرون می‌آید که خود ما در اول آن را وارد ذهنمان کرده‌ایم.» ذهن خود را به جای افکار ترس‌آور از فکر خداوند پر کنید تا دوباره در وجودتان شهامت و ایمان را احساس کنید.

نگرانی روند مخربی دارد و ذهن را با افکاری پر می‌کند که با عشق و توجه خداوند در تضاد است. اصولاً نگرانی جز این افکار مخرب چیزی نیست. چاره این است که ذهن خود را از فکر قدرت، خوبی و حمایت خداوند پر کنیم. پس هر روز پانزده دقیقه وقت بگذارید و ذهنتان را از فکر خداوند پر کنید. ذهنتان را از اصل «من ایمان دارم» انباشته کنید تا دیگر در ذهنتان فضایی برای افکار نگران‌کننده و بی‌اعتقادی باقی نماند.

بسیاری از افراد نمی‌توانند بر مشکلاتی مانند نگرانی غلبه کنند زیرا، برخلاف هاوارد کریستی، مشکل را پیچیده و بزرگ می‌بینند و با شیوهٔ ساده‌ای به آن حمله نمی‌کنند. بسیار تعجب‌آور است که دشوارترین مشکلات شخصی ما اغلب به روش بسیار ساده‌ای حل می‌شوند. این به‌خاطر آن است که فقط دانستن اینکه چطور مشکلات را حل کنیم کافی

نیست. همچنین باید بدانیم چطور باید کاری را که لازم است انجام دهیم.

رمز کار این است که روش حمله به مشکلات را پیدا کنیم و مرتب از آن استفاده کنیم. بسیار با ارزش است که بتوانیم در ذهنمان تجسم کنیم که داریم در برابر نگرانی دست به ضد حمله می‌زنیم. با این کار نیروهای روحی ما به شکلی که قابل درک و مفید است بر آن مشکل تأثیر می‌گذارند.

یکی از بهترین مثال‌های به‌کارگیری این شیوهٔ رزم‌آرایی در مقابل نگرانی، نقشه‌ای بود که تاجری آن را طرح کرد. او همیشه به‌طور وحشتناکی دلواپس بود. در واقع، سلامت جسمی و عصبی او به‌شدت داشت رو به وخامت می‌رفت. نگرانی‌اش این بود که آیا حرف درست را زده یا کار درست را انجام داده یا نه. همیشه تصمیماتش را چندین بار مرور می‌کرد و از این کار عصبی می‌شد. او در کالبدشکافی مسائل گذشته خبره شده بود. او مرد بسیار باهوشی است و دو مدرک دانشگاهی با درجهٔ عالی دارد. به او پیشنهاد کردم که روش ساده‌ای پیدا کند تا بتواند در پایان یک روز کاری ماجراهای آن روز را فراموش کند و به فکر روز آینده باشد.

برایش شرح دادم چطور باورهای معنوی بر روی ما تأثیر می‌گذارند و تجسم پیدا می‌کنند.

این گفته همیشه درست است که قوی‌ترین ذهن‌ها بالاترین قابلیت را برای ساده بودن دارند. به عبارت دیگر قادر هستند برنامهٔ ساده‌ای برای عملی کردن حقایق عمیق طرح کنند. این مرد همین کار را در مورد نگرانی‌اش انجام داد. متوجه شدم که وضعش رو به بهبود گذاشته و این نکته را به او خاطرنشان کردم.

گفت: «بله، عاقبت رمز این کار را پیدا کردم و واقعاً برای من مفید بود.» گفت اگر در آخر وقت اداری سری به او بزنم به من نشان می‌دهد

که چطور عادت نگرانی‌اش را ریشه‌کن کرده است. یک روز به من تلفن زد و مرا به شام دعوت کرد. در دفترش او را ملاقات کردم ساعت تعطیلی بود. به من گفت با انجام یک "مراسم کوچک" که هرشب قبل خارج شدن از دفترش انجام می‌دهد توانسته بر عادت نگرانی غلبه کند. مراسم او منحصر به فرد بود و تا امروز تأثیر عجیبی روی من گذاشته است.

کت و کلاهمان را برداشته بودیم و داشتیم به طرف در می‌رفتیم. در کنار درِ دفتر یک سبد کاغذ باطله و در بالای آن یک تقویم دیده می‌شد. از آن تقویم‌هایی نبود که یک هفته یا ماه را در یک صفحه نشان می‌دهد، بلکه هر صفحهٔ آن به یک روز اختصاص داشت و تاریخ آن روز با قلم درشت چاپ شده بود. دوستم گفت: «حالا مراسمم را اجرا می‌کنم، همان مراسمی که به من کمک کرده عادت نگرانی را ترک کنم.»

دستش را دراز کرد و صفحهٔ تقویم روزی را که در آن بودیم کند. آن را گلوله کرد و من با تعجب دیدم که آن روز را درون سبد کاغذهای باطله انداخت. بعد چشمانش را بست و لبانش شروع به حرکت کردند. می‌دانستم که دارد دعا می‌کند به همین خاطر کاملاً ساکت ماندم. وقتی دعایش را تمام کرد با صدای بلند گفت: «آمین. خیلی خُب. امروز تمام شد. بیا برویم و دلی از عزا درآوریم.»

همین‌طور که در خیابان قدم می‌زدیم از او پرسیدم: «ممکن است بپرسم در دعایت چه می‌گفتی؟»

او خندید وگفت: «فکر نمی‌کنم از آن دعاهایی باشد که دوست داری.» اما من اصرار کردم و او گفت: «خب در دعایم چنین چیزی گفتم: «خدایا تو این روز را به من دادی. من آن را نمی‌خواستم اما خوشحالم که آن را به من دادی. بهترین کاری را که می‌توانستم با آن کردم و تو مرا کمک کردی، و از تو متشکرم. اشتباهاتی داشتم. به خاطر این بود که به

نصیحت تو گوش ندادم و از این بابت متأسفم. مرا ببخش. اما پیروزی و موفقیت‌هایی هم داشتم. از راهنمایی‌هایت متشکرم. اما حالا با وجود تمام اشتباهات یا موفقیت‌ها، پیروزی‌ها یا شکست‌ها امروز به آخر رسیده و با آن کاری ندارم، پس آن را به خودت پس می‌دهم. الهی آمین.»

شاید این یک دعای مرسوم نباشد اما نشان داده است که دعای بسیار مؤثری است. دوستم با این دعا و پاره کردن صفحهٔ تقویم به‌طور نمایشی نشان داد که آمادهٔ روبه‌رو شدن با آینده است و انتظار دارد فردا کارایی بیشتری داشته باشد. او با روش خداوند همراه شده بود. وقتی روز به پایان می‌رسد خداوند با پایین کشیدن پردهٔ شب آن را تاریک می‌کند. با این روش اشتباهات و شکست‌های گذشتهٔ این مرد و گناهانش به‌تدریج از ذهنش پاک می‌شدند. او از نگرانی‌هایی که از روزهای قبل روی هم انباشته می‌شدند رهایی پیدا می‌کرد. با استفاده از این روش این مرد یکی از مؤثرترین فرمول‌هایی را که بر ضد نگرانی وجود دارد به‌کار می‌برد. این فرمول با این کلمات بیان شده است: «... اما تمام نیروی خود را صرف یک کار می‌کنم تا چیزهایی را که پشت سر گذاشته‌ام فراموش‌کنم و با انتظار و امید به آنچه در پیش است چشم بدوزم و به طرف پاداشی که برایم در نظر گرفته شده است حرکت کنم.» (فیلیپیان، فصل ۳،۱۳ـ۱۴)

شاید خودتان روش‌های عملی دیگری برای برطرف کردن نگرانی پیدا کرده باشید و مایل هستم از این روش‌ها که پس از استفادهٔ دقیق، مؤثربودنشان ثابت شده مطلع شوم. اعتقاد دارم تمام ما که به خودشکوفایی علاقمند هستیم در مدرسهٔ بزرگ معنوی خداوند هم‌شاگردی هستیم. ما با کمک هم روش‌های عملی برای زندگی موفق را کشف خواهیم کرد. افراد مهربانی از سراسر دنیا برایم نامه می‌نویسند و از روش‌هایی که به‌کار برده و نتایجی که به‌دست آورده‌اند مرا مطلع می‌کنند. من هم سعی می‌کنم

روش‌های آزموده شده را از طریق کتاب‌ها، سخنرانی‌ها، مقالات روزنامه، رادیو، تلویزیون و سایر رسانه‌ها در اختیار دیگران بگذارم و با این کار به آنها کمک کنم. با این ترتیب افراد بسیاری پرورش خواهند یافت که می‌دانند نه تنها چطور بر نگرانی، بلکه بر سایر مشکلات شخصی‌شان نیز غلبه کنند.

مایلم این فصل را به گونه‌ای تمام کنم که بتوانم همین حالا به شما کمک کنم تا عادت نگرانی را ریشه‌کن کنید. به همین خاطر فرمول ده مرحله‌ای ریشه‌کن کردن نگرانی را در اختیارتان می‌گذارم:

۱ـ به خودتان بگویید: «نگرانی تنها یک عادت ذهنی بد است و من می‌توانم هر عادتی را با کمک خداوند تغییر بدهم.»

۲ـ شما با تمرین کردن نگرانی تبدیل به یک آدم دلواپس می‌شوید. می‌توانید با تمرین عادت ایمان که متضاد نگرانی و قوی‌تر از آن است از شر نگرانی رها شوید. با تمام قدرت و پشتکاری که می‌توانید داشته باشید شروع به تمرین ایمان کنید.

۳ـ چگونه می‌توانید ایمان پیدا کنید؟ اولین کاری که هر روز صبح قبل از بلند شدن از رختخواب انجام می‌دهید این است که سه مرتبه با صدای بلند بگویید: «من ایمان دارم.»

۴ـ با استفاده از این فرمول دعا کنید: «من امروز زندگی‌ام، کسانی را که دوست دارم و کارم را در دست خداوند می‌گذارم. هرچه پیش بیاید و هر نتیجه‌ای که به‌دست بیاورم اگر در دستان خداوند باشم ناشی از ارادهٔ خداوند بوده و به صلاح من است.»

۵ـ سعی کنید دربارهٔ هرچیزی که از آن به‌طور منفی صحبت می‌کرده‌اید یک جملهٔ مثبت و امیدبخش بگویید. با قاطعیت و امید حرف بزنید. مثلاً نگویید: «امروز قرار است روز مزخرفی باشد.» درعوض با

قاطعیت بگویید: «امروز حتماً روز باشکوهی خواهد بود.» نگویید: «هرگز نمی‌توانم این کار را انجام بدهم.» درعوض با لحنی مطمئن بگویید: « با کمک خداوند این کار را انجام خواهم داد.»

۶ـ هرگز در یک گفت‌وگوی نگران‌کننده شرکت نکنید. در تمام گفت‌وگوهایتان جمله‌ای را که حاکی از ایمان است، بگنجانید. گروهی از افراد که با بدبینی صحبت می‌کنند می‌توانند تمام افراد حاضر در گروه را به منفی‌بافی مبتلا کنند. اما با تعریف کردن از اوضاع و شرایط می‌توانید آن فضای ناامیدکننده را کنار بزنید و کاری کنید که همه احساس امید و شادی کنند.

۷ـ یکی از دلایلی که شما آدم نگرانی هستید این است که ذهن شما عملاً از افکار خصومت‌آمیز و غمگین‌کننده انباشته شده است. برای خنثی کردن این افکار هر جمله‌ای از کتاب مقدس را که در آن به ایمان، امید، شادی، عظمت و درخشش اشاره شده علامت بگذارید. تمام این جملات را به ذهن بسپارید. آنها را دوباره و دوباره تکرار کنید تا وقتی که این افکار خلاق ضمیر ناخودآگاه شما را اشباع کنند. بعد ضمیر ناخودآگاه همان چیزی را که به آن داده‌اید یعنی خوش‌بینی را به شما پس خواهد داد و دیگر اثری از نگرانی نخواهید دید.

۸ـ با افراد امیدوار رابطهٔ دوستی برقرار کنید. خودتان را با دوستانی احاطه کنید که مثبت‌اندیش هستند و ایمان دارند و فضای خلاقی برای شما به‌وجود می‌آورند.

۹ـ ببینید به چه تعدادی از افراد می‌توانید کمک کنید تا عادت نگرانی‌شان را کنار بگذارند. با کمک کردن به دیگری در غلبه بر نگرانی، قدرت بیشتری در درون خود برای غلبه بر این عادت، احساس خواهید کرد.

۱۰ـ تصور کنید که هر روزِ عمرتان را با شراکت و دوستی با عیسی

مسیح می‌گذرانید. اگر او واقعاً در کنار شما راه برود آیا باز هم نگران خواهید بود یا از چیزی می‌ترسید؟ خُب، بنابراین به خودتان بگویید: «او با من است.» با صدای بلند بگویید: «من همیشه با تو هستم.» بعد این جمله را عوض کنید و بگویید: «حالا او با من است.» این جمله را هر روز سه بار با صدای بلند و لحنی مطمئن تکرار کنید.

۱۰

قدرت حل کردن مشکلات شخصی

در این فصل می‌خواهم با شما دربارهٔ بعضی از افراد خوشبخت که راه‌حل مشکلاتشان را پیدا کرده‌اند صحبت کنم.

آنها برنامهٔ ساده اما بسیار مؤثری را دنبال کرده و به نتایج موفقیت‌آمیزی رسیده‌اند. این افراد به هیچ عنوان با شما فرق ندارند. همان مشکلات و گرفتاری‌هایی را داشتند که شما هم دارید اما فرمولی پیدا کردند که به آنها کمک کرد تا راه حل مسائل دشواری را که پیش رو داشتند پیدا کنند. شما نیز اگر همین فرمول را به‌کار ببرید می‌توانید به نتایج مشابه برسید.

اول، اجازه بدهید ماجرای زن و شوهری را که از دوستان قدیمی من هستند برای شما تعریف کنم. سال‌ها بیل، مرد خانواده، سخت کار کرده بود تا اینکه به پایه‌ای رسید که با ریاست شرکت تنها یک پله فاصله داشت. قرار بود به ریاست شرکت برسد و مطمئن بود که با بازنشست شدن رئیس شرکت به آن مقام دست پیدا می‌کند. دلیلی وجود نداشت که انتظار او عملی نشود چون به‌خاطر توانایی‌هایش، آموزش‌هایی که دیده بود و تجربهٔ زیادی که داشت کاملاً واجد شرایط ریاست بود. علاوه بر این

متقاعد شده بود که برای این پست انتخاب خواهد شد.

به هر حال هنگام انتخاب رئیس جدید، او را کنار گذاشتند. مردی را از خارج از شرکت آوردند که آن پست را در دست بگیرد.

درست بعد از این اتفاق به شهر بیل وارد شدم. همسرش، مری، واقعاً کینه‌جو شده بود. سر میز شام به تلخی تمام حرف‌هایی را که «دوست داشت به آنها بگوید» برای ما تکرار کرد. ناامیدی شدید، احساس تحقیر شدن و سرخوردگی، او را به خشم آورده بود و او هم این خشم را پیش من و شوهرش به زبان می‌آورد.

بر خلاف او، بیل آرام بود. کاملاً معلوم بود که احساساتش جریحه‌دار شده و ناامید و سردرگم است اما با شهامت با قضیه برخورد می‌کرد. از آنجا که ذاتاً مرد آرامی بود تعجبی نداشت که عصبانی نشود و واکنش شدیدی نشان ندهد. مری از او می‌خواست که فوراً از شرکت استعفا دهد. او را تشویق می‌کرد که «با آنها دعوا کند و بعد استعفا بدهد.»

به نظر می‌رسید که بیل تمایلی به این کار نداشت. می‌گفت شاید بهتر باشد که با رئیس جدید کنار بیاید و به هر شکل که می‌تواند به او کمک کند.

این شیوهٔ برخورد احتمالاً بسیار سخت بود اما او سال‌های زیادی برای شرکت کار کرده بود و احساس می‌کرد در شرکت دیگری نمی‌تواند خوشحال و موفق باشد. به‌علاوه فکر می‌کرد در پست معاون رئیس هم هنوز می‌تواند برای آن شرکت مفید باشد.

بعد مری به طرف من برگشت و پرسید اگر من جای بیل بودم چه‌کار می‌کردم. به او گفتم که من هم مثل خود او بدون شک ناراحت می‌شدم اما سعی می‌کردم اجازه ندهم بذر نفرت در دلم جوانه بزند زیرا احساس دشمنی روح را آزرده می‌کند و روند فکری انسان را به‌هم می‌زند.

به آنها گفتم چیزی که به آن نیاز داریم راهنمایی الهی است زیرا در آن موقعیت به خردی فراتر از دانش خودمان نیاز داشتیم. این مسئله چنان از لحاظ عاطفی ما را تحت‌تأثیر قرار داده بود که احتمالاً نمی‌توانستیم با آن به شکلی بی‌طرفانه و معقول برخورد کنیم.

بنابراین پیشنهاد کردم که چند دقیقه سکوت کنیم و در حالت دعا قرار بگیریم و افکارمان را به سمت آن کسی متمرکز کنیم که گفته است: «هرجا دو یا سه نفر به نام من جمع شوند من درمیان آنها هستم.» (متی، ۱۹:۱۸) به آنها خاطرنشان کردم که ما سه نفر بودیم و اگر سعی می‌کردیم احساس کنیم که به نام او دور هم جمع شده‌ایم، او را در میان خودمان می‌یافتیم تا به ما آرامش ببخشد و چارهٔ کار را به ما نشان دهد.

برای همسر بیل آسان نبود که خودش را با حالتی که پیشنهاد کردم تطبیق بدهد، اما از آنجا که به‌طور کلی زن باهوشی بود و قلب مهربانی داشت به ما ملحق شد. پس از چند دقیقه که به سکوت گذشت پیشنهاد کردم که دست همدیگر را بگیریم، بعد با وجود اینکه در یک رستوران عمومی نشسته بودیم آهسته دعایی خواندم. در دعایم از خدا خواستم که ما را راهنمای کند. برای بیل و مری آرامش‌خاطر طلب کردم و حتی یک قدم جلوتر رفتم و از خداوند خواستم که رئیس جدید را هم شامل برکات خود بنماید. همچنین دعا کردم که بیل بتواند با مدیریت جدید همراه شود و بیش از گذشته خدمات مفیدی به شرکت ارائه کند.

بعد از آن دعا مدتی ساکت نشستیم. عاقبت همسر بیل آهی کشید و گفت: «بله فکر می‌کنم چارهٔ کار همین است. وقتی فهمیدم شما می‌آیید که با ما شام بخورید ترسیدم از ما بخواهید که با این قضیه با اخلاق مسیحی برخورد کنیم. صادقانه بگویم از این کار خوشم نمی‌آمد. داشتم از عصبانیت منفجر می‌شدم اما حالا متوجه می‌شوم که شیوهٔ برخورد درست

با این مسئله همین است. سعی می‌کنم، هرچقدر هم که سخت باشد، آن را به‌کار بگیرم.» لبخند بی‌رمقی زد اما معلوم بود دشمنی از دلش پاک شده است.

گاه‌گاهی از آنها خبر می‌گرفتم و می‌دانستم که اگرچه همه چیز مطابق میلشان پیش نمی‌رفت اما به‌تدریج با شرایط جدید خودشان را تطبیق دادند و توانستند بر ناامیدی و احساس نفرت غلبه کنند.

بیل به‌طور خصوصی به من گفت که حتی از رئیس جدید خوشش می‌آید و از کار کردن با او لذت می‌برد. او گفت که آقای رئیس اغلب با او مشورت می‌کند و از قرار معلوم به او اعتماد دارد. مری هم با همسر رئیس مهربان بود و در واقع آنها به بهترین شکل با هم همکاری می‌کردند.

دوسال بعد دوباره به شهر آنها سفر کردم و به محض ورود به آنها تلفن زدم.

مری گفت: «وای، آنقدر ذوق‌زده هستم که نمی‌توانم حرف بزنم.»

با خودم گفتم باید موضوع خیلی مهمی اتفاق افتاده باشد که او را اینقدر ذوق‌زده کرده است.

بدون توجه به حرف من فریاد زد: «وای، شگفت‌انگیزترین چیز ممکن اتفاق افتاده، شرکت دیگری رئیس بیل را استخدام کرده و به همین خاطر از شرکت ما خواهد رفت و پست بالاتری خواهد گرفت.» بعد مری از من پرسید: «خُب چه حدسی می‌زنی؟ همین حالا به بیل اطلاع دادند که از این به بعد رئیس شرکت است. فوراً پیش ما بیایید تا هر سه نفر با هم شکرگزاری کنیم.»

وقتی در کنار هم نشستیم بیل گفت: «می‌دانید، دارم می‌فهمم که مسیحیت اصلاً جنبه تئوری ندارد. ما یک مشکل را برطبق اصول مشخص معنوی و علمی حل کردیم. وقتی فکر می‌کنم اگر این مشکل را برطبق

فرمولی که در آموزش‌های مسیح بود حل نکرده بودیم و می‌خواستیم به شیوهٔ خودمان آن را حل کنیم، تنم به لرزه می‌افتد.

بعد پرسید: «چه کسی این ایدهٔ احمقانه را مطرح کرده که مسیحیت جنبهٔ عملی ندارد؟ بعد از این هر مشکلی که سر راهم سبز شود همان‌طور که هر سه نفر این مشکل را حل کردیم با آن مواجه خواهم شد.»

خُب حالا چندین سال از این ماجرا گذشته است. مری و بیل مشکلات دیگری هم داشته‌اند و همین شیوه را برای حل کردن آنها به‌کار برده‌اند. بدون استثناء در تمام موارد به نتیجهٔ مطلوب رسیده‌اند. آنها یاد گرفته‌اند که با سپردن کارها به دست خداوند مشکلاتشان را به‌خوبی حل کنند.

روش مؤثر دیگر در حل کردن مسائل این است که خداوند را شریک خود تصور کنیم. یکی از اساسی‌ترین حقایقی که کتاب مقدس آموزش می‌دهد این است که خداوند همیشه با ماست. در واقع مسیحیت با این مفهوم آغاز می‌شود، زیرا وقتی عیسی مسیح متولد شد او را امانوئل نامیدند که به معنی «خدا با ماست» می‌باشد.

مسیحیت چنین می‌آموزد که در تمام دشواری‌ها، مسائل و اتفاقات این زندگی خداوند در کنار ماست. می‌توانیم با او حرف بزنیم، به او تکیه کنیم، از او کمک بگیریم و از مزایای بی‌شمار علاقه، حمایت و کمک او برخوردار شویم. عملاً همهٔ افراد به‌طور کلی این موضوع را باور دارند و بسیاری هم واقعیت این اصل را تجربه کرده‌اند.

برای پیدا کردن راه حل مناسب برای مشکلاتتان لازم است که قدمی فراتر از باورداشتن این موضوع بردارید، زیرا انسان باید عملاً ایدهٔ حضور خداوند را تمرین کند. تمرین کنید تا حضور خداوند را همچون نزدیک‌ترین دوست باور کنید. تمرین کنید که مسائلتان را با او درمیان بگذارید. باور

کنید که صدایتان را می‌شنود و به مشکل شما فکر می‌کند. تصور کنید که از طریق ضمیر خودآگاه ایده‌ها و بصیرت لازم را برای حل کردن مشکلات به ذهن شما منتقل می‌کند. باور کنید که در این راه‌حل‌ها هیچ خطایی نخواهد بود و شما به انجام اقداماتی هدایت می‌شوید که نتایج خوبی به دنبال خواهد داشت.

پس از سخنرانی در یکی از شهرهای غربی کشور، تاجری به سراغم آمد و گفت که در یکی از مقالاتی که در روزنامه منتشر کرده بودم مطلبی خوانده که به قول خودش: «کاملاً طرز فکرش را متحول کرده و شرکتش را از نابودی نجات داده است.»

مسلماً از شنیدن این حرف خوشحال شدم و دوست داشتم بدانم چگونه حرف من توانسته چنین نتیجهٔ درخشانی به دنبال داشته باشد.

آن مرد گفت: «در شرکتم با مسائل بسیار سختی مواجه شده بودم. در واقع نمی‌دانستم چطور می‌توانم از نابودی کسب و کارم جلوگیری کنم. شرایط بد بازار و نابه‌سامانی اقتصاد مملکت خط تولید مرا به‌شدت تحت‌تأثیر قرار داده بود. در این وقت مقالهٔ شما را خواندم، همان مقاله‌ای که در آن توصیه کرده بودید خداوند را شریک خودمان بگیریم. فکر می‌کنم در آن مقاله از عبارت: «ادغام شدن با خدا» استفاده کرده بودید.

«وقتی بار اول مقاله را خواندم به نظرم فکر معقولی نیامد. چطور می‌شود آدم روی کرهٔ زمین زندگی کند و با خداوند شریک شود؟ به‌علاوه خدا را همیشه بسیار بزرگ تصور می‌کردم بسیار بزرگ‌تر از انسان به‌طوری که فکر می‌کردم که در چشم او به اندازهٔ یک حشرهٔ کوچک هستم. ولی در آن مقاله نوشته بودید که من باید او را شریک خودم می‌کردم. این ایده به نظر من بسیار سودآور می‌رسید. بعد یکی از دوستانم کتابی از شما به من داد و دیدم که در سراسر آن کتاب هم ایده‌های مشابهی را مطرح کرده

بودید. در آن کتاب سرگذشت واقعی افرادی را تعریف کرده بودید که این پند را به‌کار بسته و نتیجه گرفته بودند. تمام آنها افراد معقولی به نظر می‌رسیدند ولی با این وجود هنوز متقاعد نشده بودم. همیشه فکر می‌کردم که کشیش‌ها نظریه‌پردازانی آرمان‌گرا هستند و عملاً چیزی دربارهٔ تجارت و امور مادی نمی‌دانند. پس به نوعی دور شما خط کشیدم.

اما یک روز اتفاق بامزه‌ای افتاد. به دفترم رفتم، چنان افسرده بودم که واقعاً فکر می‌کردم شاید بهترین کار برای من این باشد که یک گلوله توی‌سرم خالی کنم و از تمام این مشکلات که کاملاً مرا از پا درآورده بود رها شوم. بعد این ایده به ذهنم خطور کرد که خدا را شریک خودم بگیرم. در را بستم، در صندلی‌ام فرو رفتم، روی میز خم شدم و سرم را روی دستم گذاشتم. بد نیست پیش شما اقرار کنم که در تمام سال‌های عمرم، ده دوازده مرتبه بیشتر دعا نکرده بودم. به هرحال در آن موقعیت واقعاً دعا کردم. به خدا گفتم که شنیده‌ام می‌توانم با او شریک بشوم و واقعاً نمی‌دانم شراکت با او چگونه است و آدم چطور می‌تواند با خدا شریک شود. به او گفتم که دارم غرق می‌شوم و جز افکار وحشتناک فکری به ذهنم خطور نمی‌کند. به او گفتم که سر درگم شده‌ام و سرگردان و ناامید هستم. گفتم: «خدایا چیز زیادی در این شراکت نمی‌توانم وسط بگذارم ولی لطفاً با من شریک بشو و کمکم کن. نمی‌دانم چطور می‌توانی به من کمک کنی ولی می‌خواهم که کمکم کنی. بنابراین حالا کسب و کارم، خودم، خانواده‌ام و آینده‌ام را در دست تو می‌گذارم. حرف حرف تو خواهد بود. حتی نمی‌دانم چطور به من خواهی گفت که چه‌کار کنم ولی آماده‌ام صدایت را بشنوم و به نصیحت‌هایت عمل کنم البته اگر آنها را به من بگویی.»

ادامه داد: «خُب، دعایم همین بود. بعد از آن پشت میزم نشستم و منتظر معجزه شدم، اما خبری نشد. ولی ناگهان احساس آرامش و راحتی

کردم. واقعاً آرامش داشتم. آن روز و آن شب هیچ اتفاق خارق‌العاده‌ای نیفتاد اما روز بعد وقتی به دفترم رفتم بیشتر از روزهای دیگر سرزنده و خوشحال بودم. داشتم اطمینان پیدا می‌کردم که کارها درست می‌شود. نمی‌توانم توضیح بدهم که چرا این‌طور احساس می‌کردم. هیچ چیز فرق نکرده بود. در واقع می‌شد گفت که اوضاع شرکت کمی هم بدتر شده بود، اما من عوض شده بودم یا دست‌کم کمی عوض شده بودم.

«این احساس آرامش با من ماند و حالم بهتر شد. هر روز دعا می‌کردم و با خدا مثل شریکم حرف می‌زدم. دعاهای من مثل دعاهایی نبود که در کلیسا می‌شنوید، مثل صحبت‌های بین دو نفر بود. بعد یک روز همین‌طور که در دفترم نشسته بودم ایده‌ای در ذهنم جرقه زد. به خودم گفتم: «خُب، در این باره چه می‌دانی؟» چیزی بود که هرگز به فکرم نرسیده بود ولی می‌دانستم که باید آن را دنبال کنم. از اینکه چرا قبلاً به فکرم نرسیده بود تعجب می‌کردم. حدس می‌زنم ذهنم بیش از حد درگیر شده بود و درست کار نمی‌کرد!»

«بلافاصله از آن الهام پیروی کردم.» بعد کمی سکوت کرد و گفت: «نه آن یک احساس زودگذر نبود. صدای شریکم بود که با من حرف می‌زد. فوراً این فکر را به مرحلهٔ عمل درآوردم و کارها روی غلتک افتاد. ایده‌های جدیدی به ذهنم می‌رسید و با وجود شرایط نامساعد کسب وکارم ثبات پیدا کرد. حالا اوضاع کلی شرکتم خوب است و از خطر نجات یافته‌ام.»

بعد گفت: «من دربارهٔ موعظه کردن یا نوشتن کتاب‌هایی که شما می‌نویسید یا نوشتن هر جور کتاب دیگری چیزی نمی‌دانم. اما بگذارید این را بگویم: هر وقت فرصتی دست داد که با افرادی که شغل آزاد دارند صحبت کنید به آنها بگویید که اگر خدا را شریک خودشان کنند ایده‌های

خوبی به ذهنشان می‌رسد که می‌توانند آنها را به‌کار بیاندازند و به سرمایه تبدیل کنند. منظورم از سرمایه فقط پول نیست اگرچه یک راه سود بردن از سرمایه‌ای که به کار انداخته‌اید دنبال کردن ایده‌هایی است که خداوند به ذهن شما القا می‌کند. اما به آنها بگویید روش شراکت با خدا شیوه‌ای است که با کمک آن می‌توانند مشکلاتشان را به‌خوبی حل کنند.»

این ماجرا تنها یکی از مثال‌های بی‌شماری است که نشان می‌دهد چطور رابطهٔ خدا و انسان در امور عملی می‌تواند راه‌گشا باشد. فکر می‌کنم به اندازهٔ کافی مؤثر بودن این شیوهٔ حل مسئله را تأکید کرده‌ام. این شیوه در مواردی که تا کنون مشاهده کرده‌ام نتایج حیرت‌انگیزی داشته است.

برای حل کردن مشکلات شخصی تشخیص این نکته که نیروی لازم برای حل کردن مشکلات به‌طور ذاتی در درون شما قراردارد بسیار اهمیت دارد. دوم، لازم است که برنامه‌ای طرح کنید و به اجرا درآورید. بیشتر افراد نمی‌توانند مشکلات شخصی‌شان را حل کنند چون از لحاظ روحی و معنوی بی‌برنامه هستند.

یک مدیر تجاری به من گفت که به «قدرت اضطراری مغز انسان» تکیه می‌کند. نظریهٔ او این است، و به نظر هم درست می‌رسد، که انسان قدرت‌هایی دارد که در مواقع اضطراری می‌تواند از آنها استفاده کند. در جریان زندگی روزمره این قدرت‌های اضطراری نهفته هستند اما در شرایط غیر مترقبه، فرد می‌تواند در صورت نیاز آنها را به کمک بگیرد.

انسانی که ایمان واقعی دارد اجازه نمی‌دهد این قدرت‌ها به شکل نهفته باقی بمانند و به تناسب قدرت ایمانش می‌تواند بسیاری از آنها را در فعالیت‌های روزانه‌اش به‌کار بگیرد. این موضوع روشن می‌کند که چرا بعضی از افراد در امور روزانه و در شرایط بحرانی قدرت بیشتری از خودشان نشان می‌دهند. آنها به شکل عادت و به‌طور عادی از قدرت‌هایی استفاده

می‌کنند که در غیر این صورت ناشناخته مانده و فقط در شرایط بسیار اضطراری ممکن است فعال شوند.

آیا می‌دانید وقتی موقعیت دشواری پیش می‌آید چطور با آن مواجه شوید؟ آیا برنامهٔ مشخصی برای حل کردن مشکلات بسیار سخت دارید؟ بسیاری از افراد از روش تصادفی استفاده می‌کنند و با کمال تأسف در اغلب موارد روش آنها ناموق از آب در می‌آید. بیش از این نمی‌توانم بر اهمیت استفادهٔ از پیش برنامه‌ریزی‌شده از نیروهای بزرگ‌تری که در وجود شما نهفته است تأکید کنم.

علاوه بر روش دعا کردن دو یا سه نفره و برقراری شراکت با خداوند و برنامه‌ریزی برای استفاده از نیروهای اضطراری درونی، روش بسیار مؤثر دیگری هم وجود دارد. این روش استفاده از ایمان است. سال‌ها کتاب مقدس را می‌خواندم اما هرگز به فکرم نرسیده بود که این کتاب سعی دارد به من بگوید که اگر ایمان داشته باشم، منظورم ایمان واقعی است، می‌توانم بر تمام مشکلاتم غلبه کنم، از هر شکستی سر بلند بیرون بیایم و تمام مسائل گیج‌کنندهٔ زندگی‌ام را حل کنم. روزی که به این تشخیص رسیدم، یکی ازبزرگ‌ترین روزهای زندگی‌ام بود. بدون تردید بسیاری افراد که هرگز فکر زندگی توأم با ایمان به ذهنشان نرسیده است، این کتاب را خواهند خواند. اما امیدوارم حالا به این موضوع فکر کنید چون روش استفاده از ایمان بدون شک یکی از بزرگ‌ترین حقایقی است که با زندگی موفقیت‌آمیز انسان ارتباط پیدا می‌کند.

در سراسر کتاب مقدس مرتب این حقیقت تأکید می‌شود که «اگر به اندازهٔ یک دانه خردل ایمان داشتید ...هیچ‌کاری برای شما غیر ممکن نبود» (متی، ۱۷:۲۰) معنای این جمله کاملاً، عملاً و واقعاً همین است. کتاب مقدس از یک تصور باطل یا خیالبافی صحبت نمی‌کند. این جمله

مثال چیزی نیست و به شکل نمادین یا استعاری هم به‌کار نرفته است. این یک حقیقت مطلق است که «حتی به اندازهٔ یک دانه خردل ایمان» تمام و تک تک مشکلات شما را حل خواهد کرد؛ البته به این شرط که به این گفته ایمان داشته باشید و عمل کنید. «چون ایمان دارید، از نعمت‌های خدا برخوردار خواهید شد.» (متی، ۹:۲۹) آنچه نیاز دارید ایمان است و در رابطهٔ مستقیم با ایمانتان به نتیجه می‌رسید. ایمان اندک نتایج اندک، ایمان متوسط نتایج متوسط، و ایمان بزرگ نتایج بزرگ به دنبال دارد. اما سخاوت خداوند به‌قدری است که اگر فقط به اندازهٔ یک دانه خردل هم ایمان داشته باشید به‌طور حیرت‌انگیزی در حل کردن مشکلات به شما کمک می‌کند.

برای مثال اجازه بدهید ماجرای هیجان‌انگیز دو نفر ازدوستانم به اسم موریس و مری‌آلیس را برایتان تعریف کنم. وقتی چکیدهٔ یکی ازکتاب‌های قبلی‌ام به نام "راهنمای زندگی توأم با اعتماد به‌نفس" در مجله‌ای به چاپ رسید با آنها آشنا شدم. موریس فلینت در آن زمان وضع خوبی نداشت و داشت ورشکست می‌شد و این موضوع بر شخصیت او هم اثر گذاشته بود. وجودش پر از ترس و کینه بود. در واقع یکی از بدبین‌ترین افرادی بود که تا آن زمان دیده بودم. با این وجود شخصیت بسیار خوبی داشت و قلباً مرد مهربانی بود اما به قول خودش «دستی دستی زندگی‌اش را بر هم زده بود.»

او چکیدهٔ کتابی را خوانده بود که در آن بر داشتن «یک دانه خردل ایمان» تاکید کرده بودم. در آن هنگام او با خانواده‌اش، یعنی همسر و دو پسرش، در فیلادلفیا زندگی می‌کرد. به کلیسای من در نیویورک تلفن زده بود اما نتوانسته بود با منشی‌ام صحبت کند. به این موضوع اشاره کردم چون نشان می‌دهد که نگرش ذهنی‌اش داشت عوض می‌شد. به شیوهٔ معمول خودش نباید بار دوم تلفن می‌کرد چون متأسفانه عادت داشت بعد

از اندکی تلاش هر کاری را رها کند. اما در این مورد از خودش پشتکار نشان داد و توانست با منشی‌ام صحبت کند و اطلاعات مربوط به مراسم کلیسا را به‌دست آورد. یکشنبهٔ بعد همراه خانواده‌اش با ماشین از فیلادلفیا به نیویورک آمد تا در مراسم شرکت کند و این کار را در بدترین شرایط آب و هوا هم ادامه داد.

بعداً در طی گفت‌وگویی که با هم داشتیم داستان زندگی‌اش را به‌طور مفصل برایم تعریف کرد و پرسید آیا به نظر من هرگز می‌تواند به جایی برسد. مشکلات مالی، قرض‌هایش و آینده‌اش چنان پیچیده شده بودند که او را از پا انداخته بودند و هیچ روزنهٔ امیدی نمی‌دید.

به او اطمینان دادم که اگر روحیه‌اش را تقویت کند و افکارش را به خدا نزدیک کند و اگر روش استفاده از ایمان را یاد بگیرد و به‌کار ببندد تمام مشکلاتش حل خواهند شد.

چیزی که باید هم او هم همسرش کنار می‌گذاشتند تنفر بود. آنها به‌طور کلی از دست همهٔ افراد و به‌طور خاص از دست چند نفر عصبانی بودند و فکر می‌کردند که به دلیل رفتار ناجوانمردانهٔ دیگران به این حال و روز افتاده‌اند. آنها افکار مسموم خودشان را در به‌وجود آمدن این وضع مؤثر نمی‌دانستند. آنها هر شب در رختخواب دراز می‌کشیدند و به همدیگر می‌گفتند که چقدر دوست دارند حق دیگران را کف دستشان بگذارند. سعی می‌کردند در این فضای ناسالم بخوابند و استراحت کنند اما به این کار موفق نمی‌شدند.

موریس فیلینت واقعاً از ایدهٔ ایمان پیروی کرد. این فکر تمام ذهنش را به خود مشغول کرده بود. واکنش‌هایش نسبت به این فکر ضعیف بودند زیرا نیروی اراده‌اش پراکنده و نامنسجم بود. در ابتدا به خاطر عادت بدبینی طولانی‌اش نمی‌توانست با قدرت فکر کند، اما محکم به این ایده چنگ زده

بود که اگر به اندازهٔ یک دانه خردل ایمان داشته باشد هیچ کاری غیر ممکن نیست. با تمام نیرویی که برایش باقی مانده بود ایمان را به درونش جذب کرد. البته هرچه بیشتر تمرین می‌کرد ظرفیت پذیرش ایمانش بیشتر می‌شد.

یک شب وقتی همسرش داشت ظرف‌ها را می‌شست به آشپزخانه رفت و به او گفت: «روز شنبه در کلیسا قبول کردن این فکر که با کمک ایمان هرکاری ممکن است آسان است. اما وقتی از کلیسا بیرون می‌آیم نمی‌توانم آن را در ذهنم نگه دارم، از ذهنم فرار می‌کند. داشتم فکر می‌کردم که اگر یک دانه خردل در جیبم بگذارم وقتی تمرکزم ضعیف می‌شود با لمس کردن آن می‌توانم ایمانم را حفظ کنم.» بعد از همسرش پرسید: «ما هم از آن دانه‌های خردل داریم یا این چیزی است که فقط در کتاب مقدس از آن نام برده شده؟ این روزها هم دانهٔ خردل پیدا می‌شود؟»

همسرش خندید و گفت: «همین جا توی این شیشه چندتا دانهٔ خردل دارم.»

یک دانه خردل از آن شیشه بیرون آورد و به او داد. مری آلیس گفت: «می‌دانی موریس، تو به یک دانه خردل واقعی احتیاج نداری. آن دانه خردل سمبل یک فکر است.»

موریس جواب داد: «از این حرف‌ها چیزی نمی‌فهمم. کتاب مقدس می‌گوید دانهٔ خردل و من هم یک دانه خردل می‌خواهم. شاید به این نماد نیاز دارم که ایمان پیدا کنم.»

به دانهٔ خردل که درکف دستش بود نگاه کرد و با تعجب گفت: «آیا این همهٔ ایمانی است که به آن نیاز دارم؟ فقط به اندازهٔ این دانهٔ کوچک خردل؟» مدتی آن را در دستش نگه داشت. و بعد آن را در جیبش گذاشته بعد گفت: «اگر بتوانم در طول روز انگشتانم را روی آن دانهٔ خردل بگذارم

به من کمک می‌کند تا تمرکز پیدا کنم و به فکر ایمان باشم.» اما آن دانهٔ خردل به‌قدری کوچک بود که آن را گم کرد و دوباره به سراغ آن شیشه رفت تا دانهٔ خردل دیگری بردارد. طولی نکشید که آن را هم گم کرد. یک روز وقتی دانهٔ خردل دیگری در جیبش گم شد این فکر به ذهنش خطور کرد که چرا دانهٔ خردل را در یک توپ پلاستیکی نگذارد؟ در این صورت می‌توانست آن را در جیبش بگذارد یا به جاکلیدی‌اش آویزان کند تا همیشه به یاد داشته باشد که اگر به اندازهٔ یک دانه خردل ایمان داشته باشد انجام هیچ کاری برایش غیر ممکن نخواهد بود.

با مردی که فکر می‌کرد در ساختن وسایل پلاستیکی مهارت دارد مشورت کرد و از او پرسید چطور می‌توان یک دانهٔ خردل را در یک توپ پلاستیکی گذاشت بدون اینکه حباب هوا وارد آن توپ شود. آن آقای به اصطلاح ماهر گفت این کار غیر ممکن است چون قبلاً کسی چنین کاری نکرده است. البته این دلیل قابل قبولی نبود. در این هنگام فیلینت آنقدر ایمان داشت که باور کند اگر به اندازهٔ یک دانه خردل ایمان داشته باشد می‌تواند یک دانهٔ خردل را در یک توپ پلاستیکی بگذارد. مشغول کار شد و هفته‌ها تلاش کرد و عاقبت موفق شد. او چندین قطعه جواهر بدلی درست کرد. جواهراتی از قبیل گردنبند، گیرهٔ کراوات، جا کلیدی و دستبند و آنها را برای من فرستاد. همهٔ آنها زیبا بودند و روی هر کدام از آنها یک گوی درخشان قرار داشت که درون آن یک دانهٔ خردل بود. هر کدام از آنها روی کارتی چسبانده شده بود و روی کارت نوشته شده بود: «یادآوری‌کننده دانهٔ خردل.» همچنین روی آن کارت نوشته شده بود که چطور می‌شد از آن قطعه جواهر استفاده کرد و چطور آن دانهٔ خردل به صاحب جواهر یادآوری می‌کرد که « اگر ایمان داشته باشد، هیچ کاری برای او غیرممکن نیست.»

از من پرسید آیا این جواهرات قابل فروش هستند یا نه. باید اعتراف کنم که کمی شک داشتم، بنابراین آنها را به خانم گریس اورسلر سردبیر مجلهٔ گایدپُست نشان دادم. او آنها را پیش آقای والتر هاوینگ رئیس شرکت‌های زنجیره‌ای تِلِر برد که از بزرگ‌ترین شرکت‌های زنجیره‌ای کشور است. او فوراً امکان موفقیت اقتصادی این پروژه را تشخیص داد. هرگز نمی‌توانید تعجب و خوشحالی مرا تصور کنید وقتی چند روز بعد در روزنامه‌های نیویورک یک تبلیغ دو ستونی را دیدم که نوشته بود: «سمبل ایمان: یک دانهٔ خردل واقعی در شیشهٔ درخشان، گردنبندی با معنای واقعی می‌سازد. در آن تبلیغ، جملهٔ کتاب مقدس عیناً نقل شده بود. «اگر شما به اندازهٔ یک دانه خردل ایمان داشته باشید ... هیچ‌کاری برای شما غیرممکن نخواهد بود.» (متی، ۲۷:۲۰) آن جواهرات بدلی مثل ورق زر به فروش می‌رفتند. صدها مغازه و فروشگاه زنجیره‌ای به‌زحمت می‌توانستند پاسخگوی نیاز کسانی باشند که در سراسر کشور به دنبال این جواهرات می‌آمدند.

خانم و آقای فیلیت حالا در نواحی شمال مرکزی آمریکا کارخانه‌ای دارند که جواهرات بدلی با دانهٔ خردل تولید می‌کند. عجیب است. مگر نه؟ آدم شکست‌خورده‌ای به کلیسا می‌رود، جمله‌ای از کتاب مقدس به گوشش می‌خورد و در نتیجهٔ آن تجارت بزرگی به راه می‌اندازد.

در این مورد ایمان، کسب و کاری را برای تولیدکنندگان و توزیع‌کنندگان کالایی به‌وجود آورد که به هزاران هزار نفر کمک کرده و می‌کند. این ایده به‌قدری پرطرفدار و مؤثر بوده که دیگران هم آن را کپی کرده‌اند. اما دانهٔ خردل فیلینت دانهٔ خردل اصلی است. داستان زندگی افرادی که با کمک این جواهرآلات بدلی کوچک تغییر پیدا کرده‌اند جزء خیال‌انگیزترین داستان‌های معنوی این نسل هستند. اما تأثیر آن بر

موریس و مری آلیس - تحول زندگی آنها، بازسازی شخصیت آنها و رهاشدن نیروهای درونی آنها - یکی از هیجان‌انگیزترین نمونه‌های قدرت ایمان است. دیگر آنها افراد منفی‌بافی نیستند بلکه خوش‌بین شده‌اند. دیگر شکست‌خورده نیستند بلکه موفق و پیروز هستند. دیگر از کسی تنفر ندارند. بر خشم وکینه غلبه کرده‌اند و قلبشان سرشار از عشق است. آنها انسان‌های جدیدی شده‌اند، نگرش تازه‌ای پیدا کرده‌اند و احساس قدرت می‌کنند. آنها از الهام‌بخش‌ترین افرادی هستند که می‌شناسم.

از موریس و مری آلیس فیلینت بپرسید چطور می‌شود مشکلی را حل کرد. آنها به شما خواهند گفت ایمان داشته باشید، واقعاً ایمان داشته باشید. و باور کنید آنها می‌دانند که ایمان چقدر قدرتمند است.

اگر وقتی این داستان را می‌خواندید با بدبینی به خودتان گفته‌اید: «خانواده فیلینت که حال و روزشان مثل من بد نبود» باید به شما بگویم که تا به‌حال کسی را ندیده‌ام که حال و روزش مثل آنها خراب بوده باشد و بگذارید اضافه کنم صرف نظر از اینکه موقعیت شما تا چه حد نامساعد است اگر از چهار روشی که در این فصل توضیح داده شد مانند خانوادهٔ فیلینت استفاده کنید شما هم می‌توانید مشکلتان را حل کنید.

در این فصل سعی کردم برای حل کردن مشکلات روش‌های متنوعی را به شما معرفی کنم. حالا می‌خواهم ده پیشنهاد ساده را به عنوان روشی ملموس برای حل کردن مشکلات شخصیتان به شما ارائه دهم:

۱ـ باور کنید که برای هر مشکل راه حلی وجود دارد.

۲ـ آرامش خود را حفظ کنید. فشار عصبی جریان فکر را مسدود می‌کند. مغز شما نمی‌تواند در حالت استرس به‌خوبی عمل کند. با آرامش با مشکلتان مواجه شوید.

۳ـ سعی نکنید به‌زور به راه حل برسید. ذهنتان را آرام و آسوده نگه

دارید تا راه حل به آن خطور کند.

۴ـ تمام واقعیات و جزئیات مربوط به مشکل را بی‌طرفانه و با دقت کنار هم بگذارید.

۵ـ این جزئیات را بر روی کاغذ فهرست کنید. این کار ذهن شما را روشن می‌کند و به جزئیات مختلف نظم می‌دهد. همین‌طور که فکر می‌کنید، جنبه‌های مختلف مشکل را هم می‌بینید. مشکل شما از حالت شخصی خارج می‌شود و شکل بی‌طرفانه‌ای پیدا می‌کند.

۶ـ برای حل شدن مشکلتان دعا کنید و با صدای بلند بگویید که خداوند ذهن شما را روشن خواهد کرد.

۷ـ ایمان داشته باشید که خداوند شما را راهنمایی می‌کند، پس به دنبال این راهنمایی باشید.

۸ـ به احساس شهودی و بصیرت خدادادی خود اعتماد کنید.

۹ـ در مراسم کلیسا شرکت کنید و بگذارید ضمیر ناخودآگاهتان وقتی در حالت دعا و پرستش خداوند قرار می‌گیرید با مشکل شما درگیر شود. تفکر معنوی خلاق، قدرت حیرت‌انگیزی در دادن پاسخ‌های درست دارد.

۱۰ـ اگر این مراحل را خالصانه دنبال کنید پاسخی در ذهن شما به‌وجود می‌آید یا به آن خطور می‌کند که راه حل مشکل شماست.

۱۱

استفاده از ایمان در معالجهٔ بیماری‌ها

آیا ایمان مذهبی در معالجهٔ بیماری‌ها نقش دارد؟ شواهد محکمی حاکی از آن هستند که چنین است. زمانی بود که به این موضوع اعتقاد نداشتم اما حالا دارم و با قاطعیت هم ایمان دارم. آنقدر شواهد زیادی در تأیید این موضوع دیده‌ام که غیر از این چاره‌ای ندارم.

شواهد علمی به ما نشان می‌دهد که اگر قدرت ایمان را درست بشناسیم و به‌کار ببریم، نیروی مؤثری برای غبله بر بیماری‌ها و بازگرداندن مجدد سلامتی در اختیار خواهیم داشت.

پزشکان بسیاری در این مورد با من هم‌عقیده هستند. مدتی قبل جریان سفر جراح معروف وینی، دکتر هانس فینسترر به‌طور مرتب در روزنامه‌ها چاپ می‌شد. من گزارش روزنامه‌ای را برای شما نقل می‌کنم که تیتر آن چنین است: «جراح برجسته‌ای که خدا او را هدایت می‌کند.»

«دکتر هانس فینسترر یک پزشک وینی است که اعتقاد دارد "دست ناپیدای خداوند" به او کمک می‌کند که عمل جراحی موفقیت‌آمیزی داشته باشد. او از طرفِ کالج بین‌المللی جراحان برای دریافت بالاترین نشان لیاقت این کالج که نشان استاد جراحی نامی دارد انتخاب شد. از او به‌خاطر

انجام جراحی شکمی با استفاده از بی‌حسی موضعی تقدیر شد.

«فینسترر که هفتادودوسال دارد استاد دانشگاه وین است و تا کنون بیش از بیست هزار برش‌برداری (از قسمتی یا تمام شکم) را تنها با استفاده از بی‌حسی موضعی انجام داده است. او گفت اگرچه پیشرفت چشمگیری در پزشکی و جراحی طی سال‌های اخیر صورت گرفته، اما تمام این پیشرفت‌ها به خودی خود موفقیت‌آمیز بودن عمل‌های جراحی را تضمین نمی‌کند. در موارد بسیاری، در عمل‌هایی که به نظر ساده و ابتدایی می‌رسیدند بیمار از دست رفته و در بعضی موارد که جراح از بیمار قطع امید کرده، بیمار جان سالم به‌در برده و سلامت خود را بازیافته است.

«بعضی از همکاران من این موارد را به تصادف محض ربط می‌دهند، در حالی که دیگران معتقدند که در عمل‌های جراحی دشوار، دست پنهان خداوند آنها را یاری کرده است. متأسفانه در سال‌های اخیر بسیاری از بیماران و پزشکان اعتقاد خود را به اینکه همه چیز طبق مشیت الهی انجام می‌شود از دست داده‌اند.»

«وقتی دوباره به اهمیت یاری خداوند در کارها و به ویژه درمان بیمارانمان ایمان بیاوریم آن‌وقت پیشرفت واقعی در بازگرداندن سلامتی به بیماران حاصل می‌شود.»

به این ترتیب گزارش روزنامه از این جراح بزرگ که علمش را با ایمان درهم آمیخته به پایان می‌رسد.

یک بار در گردهمایی ملی یکی از صنایع مهم سخنرانی داشتم. این صنعت در حیات اقتصادی آمریکا نقش بسیار مهمی داشته و دارد. در این گردهمایی مدیران برجسته و خلاق این صنعت شرکت داشتند.

وقتی سر میز ضیافت نهار، در میان صحبت از مالیات، افزایش

هزینه‌ها و مشکلات تجاری یکی از مدیران برگشت و از من پرسید: «آیا باور دارید که ایمان شفا می‌دهد؟» کمی جا خوردم.

جواب دادم: «مثال‌های تأییدشدهٔ فراوانی در پرونده‌های پزشکی وجود دارد که این موضوع را ثابت می‌کند. البته فکر نمی‌کنم برای درمان یک بیماری جسمی فقط باید به ایمان تکیه کنیم. من اعتقاد دارم که خداوند و پزشک با هم بیمارن را شفا می‌دهند. این دیدگاه از علم پزشکی و علم ایمان استفاده می‌کند و می‌دانید که هردوی اینها در فرایند درمان مؤثر هستند.»

آن مرد ادامه داد: «بگذارید سرگذشت خودم را برایتان تعریف کنم. چند سال پیش گرفتار عارضه‌ای شده بودم که پزشکان آن را تومور استخوانی فک تشخیص دادند و به من گفتند که عملاً درمان‌پذیر نیست. حتماً می‌توانید تصور کنید که چقدر ناراحت بودم. در نهایت ناامیدی دنبال کمک می‌گشتم. اگرچه نسبتاً مرتب به کلیسا می‌رفتم اما زیاد مذهبی نبودم، راستش را بخواهید، تا آن وقت کتاب مقدس را هم درست نخوانده بودم. یک روز، همین‌طور که در تختخواب دراز کشیده بودم احساس کردم دوست دارم کتاب مقدس را بخوانم و از همسرم خواستم آن را برایم بیاورد. خیلی تعجب کرد چون هرگز چنین درخواستی از او نکرده بودم.

«شروع به خواندن کردم و تسلی و آرامش یافتم. کمی هم امیدوار شدم. هر روز زمان بیشتری را به خواندن کتاب مقدس می‌گذراندم. اما نتیجهٔ واقعی در راه بود. کم کم متوجه می‌شدم آن برآمدگی که باعث نگرانی من شده بود هر روز کوچک‌تر می‌شود. اول فکر کردم این‌طور به نظرم می‌رسد اما بعد متقاعد شدم که تغییری در من صورت گرفته است.»

«یک روز همین‌طور که کتاب مقدس را می‌خواندم در درونم احساس گرمی و شادی عجیبی کردم. توصیف آن حالت سخت است و مدت‌هاست

که دیگر سعی نمی‌کنم آن را توضیح بدهم. از آن روز به بعد روند بهبودی من سرعت گرفت. به سراغ همان دکترهایی رفتم که بیماری مرا تشخیص داده بودند. به دقت مرا معاینه کردند. معلوم بود که شگفت‌زده شده‌اند، با این حال تأیید کردند که حالم بهتر شده است اما به من هشدار دادند که این بهبودی موقتی است. بعداً با معاینهٔ بیشتر مشخص شد که علائم تومور استخوان به‌طور کلی ناپدید شده است. با این وجود دکترها می‌گفتند ممکن است دوباره عود کند. این موضوع اصلاً باعث نگرانی من نشد چون در دلم می‌دانستم که شفا گرفته‌ام.»

پرسیدم: «از وقتی شفا پیدا کردید تا حالا چقدر می‌گذرد؟»

جواب داد: «چهارده سال.»

این مرد را زیر نظر گرفتم. متوجه شدم که مرد قوی و سالمی است و در حوزهٔ کاری خودش از افراد برجسته به‌حساب می‌آید. این ماجرا را به شیوهٔ مدیری که از مسائل کاری‌اش با شما صحبت می‌کند برای من تعریف کرد. در ذهن او کوچک‌ترین تردیدی وجود نداشت. البته دلیلی هم برای تردید وجود نداشت چون مردی که آن پزشکان حکم مرگش را صادر کرده بودند حالا سالم و سرحال جلوی من نشسته بود.

چه چیزی باعث بهبودی او شد؟ مهارت پزشک به‌علاوهٔ یک چیز دیگر. آن چیز همان ایمانی است که شفا می‌دهد.

داستان شفا پیدا کردن این مرد تنها یک نمونه از هزاران مورد مشابه است. بسیاری از این موارد با شواهد پزشکی به اثبات رسیده‌اند به‌طوری که به نظر می‌رسد باید افراد را تشویق کنیم از قدرت شگفت‌انگیز ایمان بیشتر استفاده کنند. متأسفانه جنبهٔ شفابخشی ایمان مدت‌هاست که فراموش شده. مطمئن هستم قدرت ایمان کارهایی انجام می‌دهد که به آن معجزه می‌گوییم. البته، به عقیدهٔ من، این معجزه‌ها در حقیقت نتیجهٔ عملکرد

معنوی قوانین علمی است.

در تعالیم مذهبی امروز تأکید بیشتری بر شفا دادن بیماری‌های ذهن، قلب و روح از طریق ایمان می‌شود. در اصل، بازگشتی به تعالیم اولیهٔ مذهب به چشم می‌خورد. تنها در زمان اخیر است که فراموش کرده‌ایم قرن‌ها از مذهب برای شفا دادن بیماران استفاده می‌شده است. کلمهٔ کشیش در زبان انگلیسی از کلمه‌ای مشتق می‌شود که به معنی «شفای جان» است. اما در روزگار جدید انسان دچار این برداشت غلط شده که غیرممکن است بتوان تعالیم کتاب مقدس را با چیزی که «علم» نامیده می‌شود هماهنگ کرد، و به این ترتیب تأثیر شفابخشی مذهب کنار گذاشته شد و علم مادی جای آن را گرفت. اما امروز رابطهٔ نزدیک مذهب و سلامتی هر روز بیشتر از روز پیش تشخیص داده می‌شود.

قابل توجه است که کلمهٔ تقدس در زبان انگلیسی از کلمه‌ای مشتق می‌شود که به معنی یکپارچگی است و کلمهٔ مراقبه که معمولاً با معنای مذهبی به کار می‌رفت تشابه زیادی با معنای ریشهٔ کلمهٔ درمان دارد. نزدیکی این دو کلمه هنگامی آشکارتر می‌شود که تشخیص می‌دهیم مراقبهٔ خالصانه دربارهٔ خداوند و حقیقت وجود او درمان روح و جسم است.

پزشکی امروز بر تأثیر عوامل روان‌تنی در درمان تأکید می‌کند و به این ترتیب رابطهٔ حالات ذهنی با سلامت جسمی را مورد تأکید قرار می‌دهد. طب امروز رابطهٔ نزدیک میان طرز فکر انسان و سلامتی او را تشخیص داده و مورد توجه قرار می‌دهد. از آنجا که مذهب با فکر و احساسات و نگرش‌های اصلی انسان سر و کار دارد بنابراین کاملاً طبیعی است که علم ایمان در روند درمان نقش مهمی ایفا کند.

از هارولد شرمن نمایشنامه‌نویس معروف خواستند که یک نمایش رادیویی را بازنویسی کند و به او وعده دادند که نویسندهٔ دائمی آن سلسله

نمایش‌ها باشد. بعد از چند ماه کار عـذرش را خواسـتند و نوشـته‌هـایش را بدون ذکر نام او مورد استفاده قرار دادند. این مسئله برای او مشکلات مالی و حیثیتی به‌وجود آورد. این بی‌عدالتی باعث شد کـه در دل هارولـد نفـرت عمیقی از آن مدیر رادیو که به قول خود عمل نکرده بـود، بـه‌وجـود بیایـد. آقای شرمان می‌گوید برای اولین بار در عمرش به فکر کشتن کسی افتـاده بود. نفرت او باعث شد که دچار یک عارضهٔ جسمی به شکل یـک بیمـاری قارچی بشود که غشاء گلوی او را مورد حمله قرار داد. بهترین مراقبت‌هـای پزشکی از او به‌عمل آمد اما او به چیز دیگـری نیـز احتیـاج داشـت. وقتـی نفرتش را کنار گذاشت و توانست احساس بخشش و درک را جـایگزین آن کند، بیماری‌اش خودبه‌خود بر طرف شد. با کمک دانش پزشـکی و نگـرش فکری تازه توانست از آن بیماری عذاب‌آور شفا پیدا کند.

روش معقول و مؤثر برای تضمین سـلامتی و شـادی بـه‌کـار گـرفتن مهارت‌ها و روش‌هایی است که علم پزشکی به ما عرضه می‌کند و در عین حال به‌کار بردن خرد، تجربه و راهکارهایی است که علم روحانی در اختیـار ما می‌گذارد. شواهد مؤثری در دست است که این نظر را تأیید می‌کنـد کـه خداوند بیماران را از طریـق پزشـک و روحـانی شـفا مـی‌دهـد. بـسیاری از پزشکان با این نقطه نظر موافق هستند.

در یک ضیافت نهار به اتفاق نُه مرد دیگر بـر سـر یـک میـز نشـسته بودیم. یکی از آنها پزشکی بود که به تازگی از خـدمت در ارتـش مـرخص شده بود و حرفهٔ پزشکی را به شکل غیر نظامی دوباره از سر گرفته بـود. او گفت: «از وقتی از خدمت ارتش بیرون آمده‌ام متوجه شده‌ام کـه مـشکلات بیمارانم تغییر کرده‌اند. فهمیده‌ام که درصد بالایی از بیماران نیـاز بـه دارو و پزشک ندارند بلکه باید طرز فکر خود را بهتر کنند. در حقیقت، آنقدر کـه از لحاظ فکری و عاطفی بیمار هستند از لحاظ جسمی مشکلی ندارند. تـرس،

احساس حقارت، گناه، و کینه در وجود آنها به هم آمیخته است. متوجه شده‌ام که در درمان آنها درست به همان اندازه که پزشک هستم باید روانشناس هم باشم و علاوه بر این فهمیده‌ام که روان‌درمانی هم در بهبود کامل این بیماران به من کمکی نمی‌کند. متوجه شده‌ام که در بسیاری از موارد مشکل اساسی این افراد جنبهٔ روحی دارد، بنابراین اغلب قسمت‌هایی از کتاب مقدس را برای آنها می‌خوانم و برای آنها کتاب‌های مذهبی و الهام‌بخش تجویز می‌کنم.»

درحالی که روی سخنش با من بود ادامه داد: «دیگر وقتش شده که شما مردان روحانی این نکته را تشخیص بدهید که در درمان بسیاری از مردم شما هم نقشی بر عهده دارید. البته قرار نیست که شما در کار پزشکان دخالت کنید؛ همان‌طور که ما هم در کار شما دخالت نخواهیم کرد. اما ما پزشکان به همکاری روحانیون نیاز داریم تا به مردم کمک کنیم که سلامتی خود را دوباره به‌دست بیاورند.»

مدتی پیش نامه‌ای از پزشکی در نیویورک به دستم رسید. در آن نامه نوشته بود: «شصت درصد از مردم این شهر بیمار هستند چون ذهن و روح آنها با هم سازگار نیست. تشخیص این نکته دشوار است که ذهن انسان‌های امروزی تا به این حد مریض شده که اندام‌های بدن دچار درد شده‌اند. تصور می‌کنم دیر یا زود روحانیون نیز به رابطهٔ میان بیماری‌های جسمی و ذهن پی خواهند برد.»

این پزشک لطف کرده و نوشته بود که کتاب مرا با عنوان «راهنمای زندگی توأم با اعتماد به نفس» و کتاب‌های دیگری از این قبیل را برای بیمارانش تجویز کرده و نتایج چشمگیری به‌دست آورده است.

خانمی که مدیریت یک مغازهٔ کتاب‌فروشی در شهر بیرمنگام آلاباما را به عهده داشت نسخهٔ پزشکی را برایم فرستاد که بیمار باید آن را به جای

داروخانه از کتاب‌فروشی او تهیه می‌کرد. آن پزشک برای بیماری‌های خاصی خواندن کتاب‌های به‌خصوصی را تجویز کرده بود.

دکتر کارل آر فریس که قبلاً ریاست انجمن پزشکی کانزاس‌سیتی را برعهده داشت و من افتخار شرکت با او در یک برنامهٔ رادیویی دربارهٔ سلامتی و شادی را داشتم، می‌گفت که در درمان بیماری‌های انسانی جنبه‌های جسمی و روحی گاهی چنان عمیقاً به هم پیوسته‌اند که اغلب نمی‌توان میان آن دو تمایز قائل شد.

سال‌ها قبل دوستم دکتر کلارنس دبلیو لیب تأثیر مشکلات روحی و روانی بر سلامتی بدن را خاطر نشان کرد. در اثر راهنمایی و صحبت‌هایی که با او داشتم متوجه شدم که ترس و گناه، نفرت و کینه، یعنی همان مشکلاتی که با آنها سروکار داشتم اغلب با مسائل سلامتی رابطهٔ نزدیکی دارند. دکتر لیب چنان به این شیوهٔ درمان اعتقاد داشت که به همراه پزشک دیگری یک درمانگاه مذهبی ـ روانی را تأسیس کرد. این درمانگاه تاکنون صدها نفر را در شهر نیویورک درمان کرده است.

من و دکتر ویلیام سیمن با هم در زمینهٔ رابطهٔ میان مذهب و عمل جراحی کار کردیم و توانستیم به بسیاری از بیماران، سلامتی و زندگی دوباره بدهیم.

دو نفر از دوستان پزشک من در شهر نیویورک به اسم دکتر تیلر و دکتر وست‌پات تا حد زیادی به من در انجام وظایف مذهبی‌ام کمک کردند. دانش علمی و شناخت عمیقی که از روح بشر داشتند به من کمک کرد تا رابطهٔ میان ناراحتی‌های جسمی، ذهنی و روحی با ایمان را درک کنم.

دکتر ربکا بیرد می‌گوید: «ما علت روان‌تنی فشار خون را کشف کرده‌ایم. متوجه شده‌ایم که ترس پنهان و سرکوب شده از اتفاقاتی که ممکن است بیفتد و نه ترس از مسائل واقعی علت فشار خون است. این

ترس‌ها اغلب به آینده مربوط می‌شوند و بنابراین خیالی هستند زیرا ممکن است هیچ‌وقت اتفاق نیفتند. در مورد دیابت متوجه شده‌ایم که غصه یا ناامیدی بیش از هر احساس دیگری انرژی بدن را مصرف می‌کند و به این ترتیب انسولین بدن را که در سلول‌های پانکراس تولید می‌شود چنان به شدت مصرف می‌کند که آنها فرسوده می‌شوند.

احساسات و عواطفی را کشف کرده‌ایم که به گذشتهٔ افراد مربوط می‌شوند. این افراد در زمان گذشته زندگی می‌کنند و نمی‌توانند همراه با زندگی به جلو بروند. دنیای پزشکی می‌تواند اختلالاتی از این قبیل را تسکین بدهد. پزشکان می‌توانند دارویی تجویز کنند که فشار خون را تنظیم کند، اما تأثیر این دارو همیشگی نیست. آنها می‌توانند به بیمار انسولین بدهند که شکر بیشتری را به انرژی تبدیل کند و بیمار دیابتی آسوده شود. برای این بیماری‌ها کمک‌های مشخصی وجود دارد اما بیمار را کاملاً درمان نمی‌کند. هیچ دارو یا واکسنی کشف نشده که ما را در مقابل درگیری‌های عاطفی خودمان محافظت کند. درک بهتری از احساسات و عواطف و بازگشت به ایمان مذهبی، ترکیبی را می‌سازد که می‌تواند برای هر یک از ما کمک دائمی باشد. دکتر بیرد نتیجه‌گیری می‌کند: «راه‌حل مشکل، آموزش‌های شفابخش عیسی مسیح است.»

پزشک خانم دیگری برای من دربارهٔ موفقیتی که در ترکیب درمان پزشکی و ایمان داشته نامه نوشته است: «به فلسفهٔ مذهبی ساده و روشن شما علاقمند شدم. با سرعت زیادی کار می‌کردم و عصبی و ناراحت بودم و گاهی اوقات گناهان و ترس‌های قدیمی مرا احاطه می‌کرد، درواقع نیاز داشتم که از فشار عصبی رها شوم. یک روز صبح زود در یکی از لحظات دلتنگی‌ام کتاب شما را برداشتم و خواندم. این همان نسخه‌ای بود که به آن نیاز داشتم. در کتاب شما خدا بود، شفادهندهٔ بزرگ همهٔ دردها، ایمان به او

مانند آنتی‌بیوتیکی بود که میکروب ترس را نابود می‌کرد و ویروس گناه را بی‌اثر می‌ساخت.»

اصولی را که در کتابتان توضیح داده بودید به‌کار بستم. به‌تدریج از فشار عصبی رها شدم و احساس آرامش و شادی کردم، درنتیجه بهتر می‌خوابیدم. خوردن قرص‌های ویتامین و نیروبخش را کنار گذاشتم. بعد از آن احساس کردم که می‌خواهم بیمارانی را هم که دچار اختلال اعصاب بودند در این تجربهٔ جدید شریک کنم. وقتی با آنها صحبت کردم متوجه شدم بسیاری از آنها کتاب شما و کتاب‌هایی مانند آن را خوانده‌اند. به نظر می‌رسید که من و بیمار زمینهٔ مشترکی داریم و می‌توانیم روی آن کار کنیم. این تجربه ذهن مرا بسیار پربار کرد؛ حالا صحبت کردن در مورد ایمان به خداوند برایم کاری آسان و طبیعی شده است.

« در مقام یک پزشک، بهبودی‌های معجزه‌آسایی را شاهد بوده‌ام که مربوط به کمک الهی بوده‌اند. در چند هفتهٔ گذشته تجربهٔ دیگری نیز داشتم. بر روی خواهرم باید جراحی سختی صورت می‌گرفت. او پس از عمل دچار انسداد روده شد. در روز پنجم حالش به شدت بد شد و وقتی از بیمارستان خارج می‌شدم تشخیص دادم که اگر به زودی حالش بهتر نشود امید بهبودی او.بسیار اندک خواهد بود. به شدت نگران بودم به همین خاطر درحالی که دعا می‌کردم تا حال خواهرم بهتر شود آهسته به طرف خانه می‌رفتم. (باید اضافه کنم تمام اقدامات پزشکی لازم در مورد خواهرم انجام شده بود.) هنوز بیش از ده دقیقه از رسیدنم به خانه نمی‌گذشت که تلفن زنگ زد و پرستار به من اطلاع داد که انسداد روده خودبه‌خود برطرف شده و حال خواهرم بسیار بهتر است. از آن روز تا به حال حالش کاملاً خوب است. آیا غیر از این می‌توانستم فکر کنم که لطف خداوند زندگی خواهرم را نجات داده است؟»

این نامهٔ یک پزشک موفق بود.

در پرتو این نقطه‌نظر که بر اساس یک نگرش کاملاً علمی بیان شده می‌توانیم به دور از ناباوری به پدیدهٔ شفابخشی و شفاگرفتن از طریق ایمان بپردازیم. اگر از صمیم قلب باور نداشتم که عامل ایمان در شفادادن مؤثر است هرگز نقطه‌نظری را که در این فصل تشریح می‌کنم ابراز نمی‌کردم.

خوانندگان کتاب‌ها و شنوندگان برنامه‌های رادیویی‌ام همچنین کسانی که به کلیسای من رفت و آمد می‌کنند، موارد شفایافتن بسیاری را برایم نقل کرده‌اند که در آنها عامل ایمان نقش داشته است. با دقت بسیاری از این موارد را بررسی کرده‌ام تا صحت آن گزارش‌ها را برای خودم مشخص کنم. همچنین می‌خواستم بتوانم به بدبین‌ترین افراد نیز اعلام کنم که راهی برای سلامتی، شادی و زندگی موفق وجود دارد و چنان شواهد محکمی در تأیید آن وجود دارد که فقط کسی که می‌خواهد بیمار بماند به دلیل میل ناخودآگاه به شکست، امکان بازیافتن سلامتی را که از طریق این تجربیات بیان می‌شود انکار خواهد کرد.

فرمولی را که از این موارد بسیار، به‌دست می‌آید به‌طور خلاصه می‌توان چنین بیان کرد: به‌کار گیری تمام امکانات دانش پزشکی و روان‌شناسی همراه با امکانات دانش روحانی. این ترکیبی از شیوه‌های درمانی است که مطمئناً می‌تواند اگر خواست خدا باشد سلامتی را به زندگی بیمار بازگرداند. مسلم است که زمانی برای همهٔ ما این زندگی خاکی به پایان می‌رسد (زندگی هرگز به پایان نمی‌رسد بلکه تنها مرحلهٔ زمینی آن است که تمام می‌شود).

به نظر من در کلیساهای به اصطلاح محافظه‌کار یکی از بزرگ‌ترین کمک‌هایی را که می‌توانیم به مردم ارائه دهیم نادیده گرفته‌ایم؛ و آن این است که با قاطعیت نگفته‌ایم که در مذهب پیام سلامتی نهفته است. از

آنجا که مردم این پیام را از کلیسا دریافت نکرده‌اند گروه‌ها، سازمان‌ها و دیگر تشکل‌های روحانی به‌وجود آمدند تا این کمبود را جبران کنند. اما دیگر دلیل موجهی وجود ندارد که تمام کلیساها چیزی را که به‌طور موثق تأیید شده، اعلام نکنند و آن این است که ایمان خاصیت شفابخشی دارد و علاوه بر آن باید روش‌های درست شفابخشی را از طریق ایمان در اختیار مردم بگذارند. خوشبختانه امروز در همه‌جا در تمام سازمان‌های مذهبی رهبران روحانی که نگرش علمی هم دارند به انجام این کار می‌پردازند.

بررسی موارد موفقیت‌آمیز شفابخشی نشان می‌دهد که همیشه عوامل مشخصی وجود دارند. اول اینکه بیمار کاملاً مایل است که خودش را در دست خداوند قرار بدهد. دوم اینکه بیمار خود را از تمام خطاهایی که داشته مانند انواع گناهان رها می‌کند و مایل است به پاکی روح برسد. سوم اینکه به درمان پزشکی همراه با قدرت شفابخشی خداوند اعتقاد دارد. چهارم اینکه از صمیم قلب مایل است مشیت خداوند را هرچه که باشد با کمال میل بپذیرد. پنجم اینکه ایمانی محکم و خلل‌ناپذیر دارد که خداوند می‌تواند او را شفا بدهد.

تمام کسانی که شفا گرفته‌اند تأکید می‌کنند که احساسی از گرما و نور را تجربه کرده‌اند و قدرتی را که در وجود آنها اثر کرده احساس کرده‌اند. عملاً در تمام مواردی که بررسی کرده‌ام بیمار از لحظه‌ای صحبت می‌کند که گرما، زیبایی، آرامش، شادی و حسی از رهاشدگی را تجربه کرده است. گاهی شفا گرفتن به شکل یک تجربهٔ ناگهانی صورت گرفته و گاه نیز به شکل تدریجی اتفاق افتاده است.

همیشه در طی بررسی‌هایم برای اینکه مطمئن شوم درمان جنبهٔ قطعی و همیشگی دارد عامل زمان را در نظر گرفته‌ام و مواردی که گزارش کرده‌ام بر اساس بهبود موقت بیمار نبوده است.

برای مثال ممکن است تجربهٔ شفایافتنی را که خانمی برای من نوشته نقل کرده باشم. به قابل اطمینان بودن حرف‌های او و درستی قضاوتش کاملاً اطمینان داشته‌ام. به علاوه، در این مورد اسناد کاملی وجود دارد و از لحاظ علمی قابل توجه است که پزشکان به این خانم گفته بودند که انجام عمل جراحی برای برداشتن یک غده بدخیم ضرورت دارد.

کلمات او را عیناً برای شما نقل می‌کنم: «تمام اقدامات پیشگیرانه انجام شد اما علائم آن غده دوباره پیدا شد. مثل هر کس دیگری خیلی ترسیده بودم. می‌دانستم که معالجه دیگر سودی ندارد. دیگر امیدی برایم نمانده بود، بنابراین به خداوند متوسل شدم. یک عالم مذهبی به من کمک کرد تا از طریق دعا خداوند را بشناسم و تشخیص بدهم که قدرت شفابخش او به من کمک می‌کند. این طرز فکر را با جان ودل پذیرفتم و خودم را به دست خدا سپردم.

یک روز صبح طبق معمول از خدا کمک خواستم و بعد از آن به انجام کارهای خانه مشغول شدم. بر حسب اتفاق آن روز کارهای زیادی داشتم. داشتم در آشپزخانه به تنهایی، شام شب را آماده می‌کردم که متوجه نور بسیار روشنی شدم و در طرف چپ بدنم احساس فشار کردم مثل اینکه کسی خیلی نزدیک به من ایستاده باشد. داستان‌هایی از شفاگرفتن افراد شنیده بودم و می‌دانستم کسانی برای من دعا می‌کنند، بنابراین فکر کردم که این باید نیروی شفادهندهٔ خداوند باشد که در کنار من قرار گرفته است.

تصمیم گرفتم تا صبح صبر کنم و مطمئن شوم که علائم بیماری من برطرف شده‌اند. صبح روز بعد نشانه‌های بهبودی من کاملاً آشکار بود و چنان خیالم راحت شده بود که به دوستم اطلاع دادم که شفا گرفته‌ام.

این ماجرا به پانزده سال پیش برمی‌گردد. اما هنوز خاطرهٔ آن شفا گرفتن و حضور قدرت خداوند چنان در ذهنم تازه است که انگار دارم آن

روز را دوباره زندگی می‌کنم. حالا در سلامت کامل به سر می‌برم.

بدون شک، در بسیاری از موارد بیماری‌های قلبی، ایمان موجب تسریع درمان می‌شود.

در سابقهٔ پزشکی کسانی که دچار حملهٔ قلبی شده‌اند و پس از آن ایمان خود را به شفابخشی خداوند تقویت کرده‌اند و در عین حال به دستورات پزشک کاملاً عمل کرده‌اند، بهبود قابل توجهی دیده می‌شود. شاید حتی وضعیت سلامتی چنین فردی بهتر از گذشته شده باشد، زیرا از محدودیت‌هایش با خبر شده و می‌داند در گذشته تاچه حد به خودش فشار آورده و حالا قدرتش را ذخیره می‌کند.

اما مهم‌تر از همه این است که فهمیده است یکی از با ارزش‌ترین روش‌های سلامتی انسان این است که خودش را به قدرت شفابخش خداوند بسپارد. در این روش فرد به‌طور خودآگاه تصور می‌کند که نیروهای احیا کننده‌ای در وجودش به‌کار افتاده‌اند و به این ترتیب در فرایند بهبودی مشارکت می‌کند. بیمار ضمیر خودآگاهش را به روی امواج نیرو و انرژی سازنده می‌گشاید. این امواج به‌طور ذاتی در دنیا وجود دارند اما بیمار تا به حال به خاطر تنش، فشار زیاد و موانع دیگر از آنها محروم بوده است.

مرد برجسته‌ای سی‌وپنج سال پیش دچار حملهٔ قلبی شد. به او گفتند که دیگر هرگز نمی‌تواند کار کند و باید بیشتر اوقات را در تختخواب بگذراند. به احتمال زیاد در آخرین روزهای عمرش، زمین‌گیر می‌شد. گمان نمی‌کنم پزشکان امروز چنین حرفی را به بیماری بزنند. به هر حال او به این پیش‌بینی‌های شوم دربارهٔ آینده‌اش گوش داد و به دقت به آنها توجه کرد.

یک روز صبح زود از خواب بیدار شد و کتاب مقدس را در دست گرفت؛ به‌طور اتفاقی صفحه‌ای را باز کرد که حکایت یکی از شفادادن‌های

عیسی مسیح را نقل می‌کرد. این جمله را نیز خواند: «عیسی مسیح دیروز امروز و فردا همان است.» (ابرانی‌ها ۱۳:۸) به ذهنش رسید که اگر عیسی مسیح می‌توانسته در زمان‌های قدیم بیماران را شفا بدهد و اگر امروز هم او مثل همان روزهاست پس چرا نتواند امروز کسی را شفا بدهد؟ از خودش پرسید: «چرا عیسی مرا شفا ندهد؟» بعد، ایمان در قلبش فواره زد.

به این ترتیب از خداوند خواست که او را شفا بدهد. به نظرش رسید که عیسی به او می‌گوید: «اعتقاد داری که من می‌توانم تو را شفا بدهم؟» و او جواب داد: «بله، ایمان دارم که تو می‌توانی.»

چشمانش را بست و به نظرش رسید که نیروی شفابخش خداوند قلبش را لمس کرد. درتمام آن روز احساس راحتی عجیبی می‌کرد. همچنان که روزها می‌گذشتند بیشتر معتقد می‌شد که موجی از قدرت در درونش به وجود می‌آید. عاقبت یک روز دعا کرد: «خدایا اگر مشیت تو باشد فردا صبح می‌خواهم لباس بپوشم، از خانه بیرون بروم و تا چند روز بعد هم سر کار برگردم. کاملاً خودم را به دست تو می‌سپارم. اگر فردا به خاطر فشار زیادی که به خودم می‌آوردم بمیرم، قبل از آن می‌خواهم از تو به خاطر تمام روزهای خوبی که به من داده‌ای تشکر کنم. فردا از خانه بیرون می‌روم و تو در کنارم خواهی بود. ایمان دارم که به قدر کافی نیرو دارم اما اگر به خاطر این کار بمیرم تا ابد با تو خواهم بود و در هر دو صورت چه بمیرم و چه زنده بمانم، خوب است.»

او با آرامش و ایمانی که به‌دست آورده بود هر روز بر میزان فعالیت‌هایش می‌افزود. در تمام روزهای فعالیت شغلی‌اش از این فرمول پیروی می‌کرد. از روزی که دچار حملهٔ قلبی شده بود تا سی سال بعد زندگی کاری فعالی داشت و در هفتاد و پنج سالگی بازنشسته شد. افراد انگشت‌شماری را می‌شناسم که در کارهایشان مانند او جدی و موفق بوده

و به اندازهٔ او به رفاه هم‌نوعانشان کمک کرده باشند. اما او همیشه نیروی جسمی و عصبی‌اش را ذخیره می‌کرد؛ همیشه بعد از نهار عادت داشت دراز بکشد و استراحت کند و هرگز اجازه نمی‌داد دچار استرس شود. شب‌ها زود به رختخواب می‌رفت و صبح زود از خواب بیدار می‌شد. همیشه قوانین انضباطی دقیقی برای زندگی کردن داشت.

در تمام فعالیت‌هایی که انجام می‌داد اثری از نگرانی، خشم و کینه و فشار عصبی نبود. او سخت کار می‌کرد اما راحت بود. دکترها درست می‌گفتند اگر او به عادت‌های اوایل زندگی‌اش ادامه داده بود احتمالاً مدت‌ها قبل از این مرده بود یا دست کم زمین‌گیر می‌شد. توصیهٔ پزشکان او را به جایی رساند که شفابخشی عیسی مسیح توانست صورت بگیرد. بدون دچار شدن به آن حملهٔ قلبی هرگز از لحاظ ذهنی و روحی آمادهٔ شفا گرفتن نمی‌شد.

یکی دیگر از دوستان من که او هم تاجر سرشناسی است دچار حملهٔ قلبی شد. برای هفته‌ها در رختخواب بستری شد اما پس از آن تمام مسئولیت‌های قبلی‌اش را بر عهده گرفت. حالا او تمام کارهای سابقش را به خوبی انجام می‌دهد با این تفاوت که دیگر هنگام انجام آن کارها دچار فشار عصبی نمی‌شود. این‌طور به نظر می‌رسد که قدرت تازه‌ای پیدا کرده است. بهبودی او از زمانی شروع شد که مشکل سلامتی‌اش را به‌طور جدی از نقطه نظر علمی و روحی مورد توجه قرار داد. او پزشکان بسیار خبره‌ای داشت و دستورات آنها را دقیقاً اجرا می‌کرد نکته‌ای که رعایت آن در چنین موقعیت‌هایی بسیار اهمیت دارد.

او علاوه بر معالجهٔ پزشکی فرمولی برای شفای روحی خود نیز پیدا کرد. از بیمارستان برای من چنین نوشت: «یکی از دوستان نزدیک مرا که تنها بیست‌وپنج سال داشت به بیمارستان آوردند. او هم مثل من دچار حملهٔ

قلبی شده بود و ظرف چهار ساعت جان داد. دو نفر دیگر از آشنایان من در اتاق‌های مجاور به خاطر عارضهٔ قلبی بستری هستند. اما من هنوز کارهایی دارم که باید انجام بدهم پس باید به زندگی برگردم و وظایفم را انجام بدهم. باید امیدوار باشم که زندگی طولانی دارم و روزهای پربارتری در انتظار من است. پزشکان بی‌نظیر بودند، پرستارها عالی و بیمارستان هم نمونه بود.› بعد از آن به شرح روشی پرداخت که به‌کار برده بود. فرمول او از سه مرحله تشکیل می‌شود (۱) در طی مراحل اول بهبودی که پزشکانم استراحت مطلق تجویز کرده بودند به هشدار سراینده مزامیر که می‌گوید: «آرام باش و بدان که من پروردگارت هستم.» (سرود، ۱۰:۱۶) عمل کردم.» به عبارت دیگر او کاملاً استراحت کرد و در دستان خداوند آرامش یافت. (۲) همچنان که روزها روشن‌تر می‌شدند این جملهٔ کتاب مقدس را به‌کار بردم: «به خداوند خدمت کنید: شهامت داشته باشید او به شما قوت قلب می‌دهد.» (سرود، ۲۷:۱۴) بیمار قلبش را تحت توجهات خداوند قرار داد و خدا هم قلب او را شفا داد. (۳) عاقبت با برگشتن قدرت جسمی، اطمینان و قوت قلب تازه‌ای در من به‌وجود آمد که آن را با این جمله از کتاب مقدس بیان می‌کردم: «هرچه خدا از من بخواهد با کمک مسیح می‌توانم انجام دهم، زیرا مسیح قدرت انجام آن را به من می‌بخشد.» (فیلیپیان، ۴:۱۳) با بیان این جمله با قاطعیت می‌گفت که خداوند به او قدرت داده است و با این کار نیروی تازه‌ای به‌دست می‌آورد.

با به‌کار بستن این فرمول سه مرحله‌ای، آن مرد سلامتی‌اش را به‌دست آورد. مراقبت‌های پزشکی نیروهایی را که برای شفای جسمش لازم بود تقویت کرد. همچنین کاربرد عاقلانهٔ ایمان با برانگیختن نیروهای روحی در درون طبیعت او روند بهبودی را کامل کرد. این دو شیوهٔ درمان از بازسازی دو نیروی عظیم استفاده می‌کند: یکی نیروی جسم و دیگری

نیروهایی که در ذهن ما قرار دارند. یکی از این نیروها به روش درمان پزشکی جواب می‌دهد و دیگری به روش درمان مبتنی بر ایمان. خداوند بر هر دو شیوهٔ درمان نظارت دارد. او جسم و ذهن ما را خلق کرده و اوست که روند سلامتی ما را تعیین می‌کند: «... در او زندگی می‌کنیم و حرکت می‌کنیم و وجود داریم.» (اعمال رسولان، ۱۷:۲۸) در پیشگیری از بیماری‌ها و برای شفای ذهن و جسم هرگز یکی از بزرگ‌ترین منابعی را که در دسترس شماست فراموش نکنید. این منبع قدرت شفادهندهٔ ایمان است. در پرتو اصولی که در این فصل تشریح شد، از شما می‌پرسم وقتی خودتان یا کسی که دوستش دارید بیمار می‌شود چه کار می‌توانید بکنید؟ پاسخ این سؤال را در هشت راه‌حل عملی که در زیر ارائه شده می‌یابید:

۱ـ به توصیهٔ رئیس یک دانشکدهٔ پزشکی عمل کنید که می‌گفت: «در هنگام بیماری همین‌طور که به دنبال دکتر می‌فرستید دنبال روحانی هم بفرستید.» به عبارت دیگر باور داشته باشید که نیروهای روحانی مانند روش‌های پزشکی در درمان بیماری‌ها مؤثر هستند.

۲ـ برای دکترتان دعا کنید. بدانید که خداوند از انسان‌های تعلیم دیده و متخصص مانند ابزاری برای کمک کردن به قدرت‌های شفابخشش استفاده می‌کند. همان‌طور که یک پزشک می‌گوید: « ما بیمار را معالجه می‌کنیم اما این خداوند است که او را شفا می‌دهد.» پس دعا کنید که دکتر شما مجرایی باشد که لطف شفابخش خداوند از طریق او جریان پیدا کند.

۳ـ هر کاری که می‌کنید وحشت‌زده نشوید، زیرا در این صورت افکار منفی از ذهنتان به بیرون می‌فرستید و به این ترتیب افکار مخربی به سوی کسی که دوستش دارید می‌فرستید؛ درحالی که او نیازمند افکار مثبت و شفابخش است تا بیماری را پشت سر بگذارد.

۴ـ به یاد داشته باشید که خداوند برای هر کاری قانونی دارد. همچنین به یاد داشته باشید که قوانین مادی و کوچک ما تنها بازتاب ناقصی از قدرت عظیمی هستند که در سراسر جهان جریان دارد. قوانین روحانی نیز بیماری را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. خداوند برای تمام بیماری‌ها دو درمان قرار داده‌است. یکی شفا از طریق قوانین طبیعی که از طریق علم قابل اجرا است و دیگری قانون روحانی که از طریق ایمان به اجرا در می‌آید.

۵ـ کسی را که دوست دارید کاملاً به دست خداوند بسپارید. با ایمانتان می‌توانید او را در جریان دریافت قدرت الهی قرار بدهید. شفا در همین جریان الهی است، اما برای اینکه بیمار بتواند از آن برخوردار شود باید کاملاً رها شده باشد تا ارادهٔ خداوند در مورد او تحقق پیدا کند. درک و عمل کردن به این اصل بسیار دشوار است اما واقعیت این است که اگر تمایل شدید شما برای زنده ماندن کسی که دوستش دارید با تمایلی به همان شدت برای سپردن او به خداوند ترکیب شود آنگاه قدرت‌های شفابخش به‌طور حیرت‌انگیزی به‌کار می‌افتند.

۶ـ همچنین اهمیت دارد که در خانواده هماهنگی و سازگاری وجود داشته باشد. منظور از هماهنگی، هماهنگی معنوی است. به یاد داشته باشید که در کتاب مقدس تأکید شده است: «اگر دو نفر از شما روی زمین در مورد چیزی که از خدا می‌خواهید یکدل باشید، خداوند آن را به شما خواهد داد.» (متی، ۱۸:۱۹) ظاهراً ناسازگاری و بیماری با هم ارتباط دارند.

۷ـ در ذهنتان کسی را که دوست دارید در نهایت سلامت مجسم کنید. او را چنان تصویر کنید که عشق و نیکی خداوند از وجودش به خارج ساطع می‌شود. ممکن است ذهن خودآگاه شما بیماری و حتی مرگ را در مورد آن شخص پیش‌بینی کند، اما به یاد داشته باشید که ۰/۹ ذهن شما

در ضمیر ناخودآگاه خانه دارد. بگذارید تصویر سلامتی در ضمیر ناخودآگاه جذب شود آنگاه این بخشِ قدرتمند از ذهن شما انرژی سلامتی‌بخش را از خود ساطع خواهد کرد. هر آنچه در ضمیر ناخودآگاه به آن باور داشته باشیم معمولاً به آن می‌رسیم. اگر ایمان ضمیر ناخودآگاه را کنترل نکند هرگز نتیجهٔ خوبی به‌دست نخواهید آورد، زیرا ضمیر ناخودآگاه تنها چیزی را که واقعاً به آن فکر می‌کنید منعکسِ می‌کند. اگر فکر واقعی شما منفی باشد نتایج به دست آمده هم منفی خواهد بود. اگر فکر واقعی شما مثبت باشد، شما نتایج مثبت و شفابخش دریافت می‌کنید.

۸ـ کاملاً طبیعی رفتار کنید از خداوند بخواهید کسی را که دوست دارید شفا بدهد یعنی با تمام قلبتان از او بخواهید که لطفاً این کار را انجام بدهد. ولی ما پیشنهاد می‌کنیم کلمهٔ «لطفاً» را تنها یک بار به‌کار ببرید. پس از آن در دعاهایتان از خداوند به خاطر خوبی و لطفش تشکر کنید. این اعتماد به لطف خداوند، قدرت‌های عمیق معنوی شما را آزاد می‌کند و به شما شادی می‌بخشد. این شادی شما را ثابت قدم نگه می‌دارد و به یاد داشته باشید که شادی به خودی‌خود دارای قدرت شفابخشی است.

۱۲

دستورالعمل غلبه بر ناتوانی

می‌گویند روزی خانمی به داروخانه رفت و خواست یک شیشه داروی روان‌تنی بخرد.

البته چنین دارویی در هیچ داروخانه‌ای پیدا نمی‌شود چون از آن قرص و شربت تهیه نمی‌کنند. اما به هر حال این نوع دارو وجود دارد و بسیاری از ما به آن نیاز داریم. این نسخه‌ای است که با دعا، ایمان و تفکر پویای معنوی می‌توان آن را تهیه کرد.

محاسبه کرده‌اند که امروزه از پنجاه تا هفتادوپنج درصد مردم به دلیل تاثیر حالت‌های نامناسب ذهنی بر ساختار عاطفی و جسمی‌شان بیمار هستند. بنابراین در اختیار داشتن چنین دارویی بسیار اهمیت دارد. در حال حاضر بسیاری از افرادی که خودشان را پایین‌تر از حد متعارف سلامتی می‌یابند متوجه می‌شوند فرمولی برای سلامتی وجود دارد که علاوه بر مراقبت‌های پزشکی می‌تواند برای آنها بسیار ارزشمند باشد.

ماجرای مدیر فروش شرکتی که رئیسش او را به کلینیک ما فرستاد شیوه‌ای را نشان می‌دهد که طی آن معالجات روحانی و عاطفی می‌تواند نیروی از دست رفته را به انسان بازگرداند. این مدیر که قبلاً مردی فعال و

بسیار کارآمد بود، دچار ضعف در توانایی شغلی و انرژی شده بود. او مهارت خلاقه‌اش را هم از دست داده بود. پیش از این ایده‌هایی که در زمینهٔ فروش داشت بی‌نظیر و برجسته بودند. به‌زودی همکارانش متوجه شدند که توانایی او به شدت افت کرده است. او را وادار کردند به یک پزشک مراجعه کند. شرکت او را برای استراحت به آتلانتیک سیتی و پس از آن به فلوریدا فرستاد تا شاید به وضعیت اول بازگردد. اما هیچ یک از این تعطیلات نتیجهٔ مثبتی در پی نداشت.

پزشک او که از کلینیک مذهبی روانی ما خبر داشت به رئیس شرکت توصیه کرد که آن مدیر فروش را برای مصاحبه بـه کلینیـک مـا بفرستد. رئیس شرکت از او خواست که به ما مراجعه کند؛ او هم این کار را کرد، اما مشخص بود که از آمدن به کلیسا اصلاً راضی نیست.»

به او گفتم: «من اگر جای شما بودم تعجب نمی‌کردم چون گاهی اوقات مشکل ما به حوزه‌ای مربوط می‌شود که دعا و شیوهٔ درمان کتاب مقدس می‌تواند بسیار مؤثر باشد.»

اما او عصبانی‌تر شد و قصد همکاری نداشت تا اینکه عاقبت مجبور شدم به او بگویم: «می‌خواهم بی‌پرده بگویم که بهتر است با ما همکاری کنید و گرنه شما را از شرکت اخراج می‌کنند.»

به تندی پرسید: «چه کسی به شما این‌طور گفته؟»

جواب دادم: «رئیس شما. در واقع او می‌گوید اگر ما نتوانیم مشکل شما را حل کنیم، هرچند برایش مایهٔ تأسف است، ولی مجبور می‌شود عذر شما را بخواهد.»

گمان کنم هرگز چنان حالتی از تعجب را در چهرهٔ کسی ندیده‌اید. زیر لب پرسید: «فکر می‌کنید باید چه‌کار کنم؟»

جواب دادم: «اغلب افراد وقتی ذهنشان از ترس، نگرانی، فشار عصبی،

کینه، احساس گناه یا ترکیبی از تمام آنها انباشته شده باشد در موقعیتی که شما هستید قرار می‌گیرند. وقتی این موانع عاطفی تا حد معینی روی هم انباشته می‌شوند، فرد دیگر نمی‌تواند آنها را تحمل کند و توانش تحلیل می‌رود. منابع عادی قدرت عاطفی، روحی و ذهنی او مسدود می‌شود. بنابراین تفکر او هم به خاطر ترس، احساس گناه و کینه متوقف می‌شود. نمی‌دانم شما چه مشکلی دارید ولی پیشنهاد می‌کنم مرا دوست دلسوز خودتان بدانید: کسی که کاملاً می‌توانید به او اعتماد کنید و اسرارتان را به او بگویید.» تأکید کردم که اهمیت دارد او هیچ چیز را از من پنهان نکند و ذهنش را از هرگونه احساس ترس، کینه یا گناه خالی کند. گفتم: «به شما اطمینان می‌دهم که مصاحبهٔ ما کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند. تنها چیزی که شرکت شما می‌خواهد این است که شما با همان کارآیی سابق به سر کار برگردید.»

به‌تدریج مشکل او مشخص شد. او مرتکب چندین گناه شده بود و به همین خاطر خودش را در کلاف سردرگمی از دروغ گرفتار کرده بود. می‌ترسید که رازش برملا شود. ذهنش را پلیدی فرا گرفته بود و به همین خاطر دچار پریشانی شده بود.

به سختی می‌شد او را وادار به حرف زدن کرد زیرا او اصولاً انسان متشخصی بود و شرم و حیای زیادی داشت. به او گفتم که دلیل ساکت ماندنش را می‌دانم اما به هر حال باید کارمان را انجام می‌دادیم و برای این منظور باید ذهنش را کاملاً خالی می‌کرد.

هرگز واکنش او را بعد از تمام شدن کارمان، فراموش نمی‌کنم. درحالی که ایستاده بود بدنش را کش آورد. روی انگشتان پا ایستاد، انگشتان دستش را به طرف سقف اتاق دراز کرد و بعد نفس عمیقی کشید و گفت: «خدای من حالم خوب است.» این آشکارترین نمایش رهایی و

آسودگی بود. بعد به او پیشنهاد کردم که دعا کند و از خدا بخواهد او را ببخشد و وجودش را از آرامش و پاکی سرشار کند.

با تردید پرسید: «آیا منظور شما این است که با صدای بلند دعا کنم؟ در تمام عمرم چنین کاری نکرده‌ام.»

گفتم: «بله این تمرین خوبی است و به تو قدرت می‌دهد.»

دعای ساده‌ای کرد. تا آنجایی که یادم می‌آید چنین چیزی گفت: «خدای عزیز، من مرد ناپاکی بوده‌ام و از خطاهایی که مرتکب شده‌ام پشیمانم. تمام گناهانم را برای دوستی که اینجا دارم تعریف کرده‌ام حالا از تو می‌خواهم مرا ببخشی و به من آرامش بدهی. همچنین از تو می‌خواهم مرا قوی کنی تا دیگر هرگز چنین کارهایی را تکرار نکنم. به من کمک کن تا دوباره پاک شوم و بهتر، خیلی بهتر از قبل باشم.»

همان روز به سر کارش برگشت. چیزی به او نگفتند، نیازی به این کار نبود چون به زودی به حالت گذشته برگشت و امروز یکی از بهترین مدیران فروش در شهر خودش است.

مدتی بعد رئیسش را دیدم. او به من گفت: «نمی‌دانم با بیل چه کار کردی ولی الان او یک گلولهٔ آتش شده است.»

جواب دادم: «من کاری نکردم. کار خدا بود.»

او گفت: «بله، می‌فهمم به هر حال او دوباره همان بیل قدیمی خودمان شد.» وقتی قدرت این مرد رو به کاهش می‌گذاشت، از یک فرمول سلامتی استفاده می‌کرد که دوباره او را به حالت کارایی طبیعی‌اش باز می‌گرداند. او از یک داروی روان‌تنی استفاده می‌کرد که حالت ناسالم روحی و ذهنی‌اش را برطرف می‌کرد.

دکتر فرانکلین ایبا از دانشگاه پزشکی کلارادو اعتقاد دارد که یک سوم از تمام بیماری‌ها در ابتدا ماهیتی کاملاً جسمی دارند، یک سوم ترکیبی از

بیماری‌های جسمی و روحی هستند و یک سوم مشخصاً روحی هستند.

دکتر فلاندرز دانبار، نویسندهٔ کتاب ذهن و جسم می‌گوید: «مسئله این نیست که آیا بیماری جسمی یا روحی است بلکه مسئله این است که چه مقدار از هرکدام در این بیماری نقش دارند.»

هر انسان متفکری که تا به حال این موضوع را در نظر گرفته است متوجه می‌شود که پزشکان درست می‌گویند که کینه، نفرت، دلخوری، حسادت، بدخواهی و انتقام‌جویی شیوه‌های اندیشه‌ای هستند که موجب بیماری می‌شوند. حتماً وقتی عصبانی شده‌اید احساس کرده‌اید که ته دلتان خالی می‌شود و دل‌پیچه می‌گیرید. واکنش‌های شیمیایی در بدن با فوران عاطفی آغاز می‌شود و به احساس بیماری منجر می‌گردد. اگر این فوران‌های عاطفی به شدت ادامه پیدا کند یا فرد طی مدت زمان طولانی عصبانی باشد وضعیت عمومی بدن رو به تحلیل می رود.

وقتی داشتم با پزشکی درباره بیماری حرف می‌زدیم که هر دو می‌شناختیمش به من گفت که او از ‹ کینه درد› مرده است. آن پزشک واقعاً فکر می‌کرد که مریضش در اثر ابتلا به نفرت دراز مدت مرده است. برایم توضیح داد: «چنان به بدنش آسیب رسانده بود که مقاومت آن پایین آمد به‌طوری که وقتی بیماری به او حمله کرد از قدرت لازم برای غلبه بر آن برخوردار نبود. او خودش را از نظر جسمی به خاطر بدخواهی‌اش ضعیف کرده بود.»

دکتر چارلز ماینر کوپر، پزشک اهل سانفرانسیسکو در مقاله‌ای با عنوان "توصیهٔ صمیمانه دربارهٔ عارضه قلبی" می‌گوید : «شما باید واکنش‌های عاطفی‌تان را کنترل کنید. وقتی به شما می‌گویم دیده‌ام فشارخون یک بیمار تقریباً شصت درجه در اثر عصبانیت بالا رفته، می‌توانید بفهمید که این واکنش‌ها چه فشاری به قلب وارد می‌آورند.» او می‌نویسد

کسی که زود از کوره در می‌رود احتمالاً کس دیگری را برای اشتباهاتش مقصر می‌داند، درحالی که عاقلانه‌تر آن است که به خاطر چیزی که انجام شده و دیگر قابل چاره نیست آنقدر خودمان را ناراحت نکنیم. او می‌گوید که جراح بزرگ اسکاتلندی دکتر هانتر خودش دچار عارضهٔ قلبی بود و به‌خوبی از تأثیر هیجان شدید بر روی قلب خبر داشت. در واقع مرگ او نتیجه یک حملهٔ قلبی بود که به‌خاطر عصبانیت شدید اتفاق افتاد.

دکتر کوپر نتیجه‌گیری می‌کند: «هر وقت یک مشکل کاری شما را ناراحت یا عصبانی می‌کند سعی کنید بدنتان را شل کنید. این کار ناآرامی درون شما را برطرف می‌کند. قلب شما می‌خواهد که دائماً در سینهٔ انسانی آرام و شاد خانه داشته باشد، کسی که با هوشمندی فعالیت‌های جسمی، ذهنی و عاطفی‌اش را کنترل می‌کند.»

بنابراین اگر کمتر از حد متعارف شاد و سرحال هستید به شما پیشنهاد می‌کنم به‌دقت به تحلیل شخصیتتان بپردازید. صادقانه از خودتان بپرسید آیا در دلتان کینه و دشمنی را جا داده‌اید و در صورتی که پاسخ این سؤال مثبت است آنها را دور بریزید. آنها به کسی که چنین احساسی نسبت به او دارید صدمه نمی‌زنند بلکه هر روز و هر شب باعث می‌شوند که خودخوری کنید. بیماری‌های عاطفی شما را منزوی می‌کنند، انرژی شما را تحلیل می‌برند، کارایی شما را پایین می‌آورند و سلامتی شما را به‌خطر می‌اندازند.

بنابراین امروزه از تأثیر فکر بر وضعیت جسمی اطلاع داریم. می‌دانیم که انسان می‌تواند در اثر کینه‌ورزی خودش را بیمار کند. می‌دانیم احساس گناه می‌تواند باعث بروز علایم فیزیولوژیک شود. همچنین در نتیجهٔ ترس و نگرانی، فرد ممکن است علائم جسمی مشخصی از خودش نشان بدهد. می‌دانیم وقتی طرز فکر فرد عوض می‌شود، شفا پیدا می‌کند.

اخیراً پزشکی که در تشخیص بیماری‌ها مهارت دارد به من گفت یک

بار زن جوانی را در بیمارستان پذیرش کرده بودند که صدودو درجه تب داشت. به ورم مفاصل دچار شده بود و مفصل‌هایش به شدت ورم کرده بود.

به منظور بررسی کامل وضعیت بیمار، دکتر به جز داروی مسکن برای آرام کردن درد هیچ داروی دیگری به او نداد. بعد از دو روز آن زن جوان از دکتر پرسید: «تا چند وقت در این وضع می‌ماند و تا کی باید در بیمارستان باشد؟» پزشک جواب داد: «به گمانم باید به شما بگویم که احتمالاً تا شش ماه دیگر در بیمارستان خواهید ماند.»

او پرسید: «منظورتان این است که تا شش ماه دیگر نمی‌توانم ازدواج کنم؟»

دکتر گفت: «متأسفم اما زودتر از این نمی‌توانم شما را مرخص کنم.»

این گفت‌وگو هنگام عصر اتفاق افتاد. صبح روز بعد درجه حرارت بیمار به میزان عادی برگشته بود و در مفاصل او اثری از ورم دیده نمی‌شد. پزشک که نمی‌توانست دلیل این تغییر را پیدا کند چند روز دیگر او را تحت نظر قرار داد و بعد از آن به خانه فرستاد.

یک ماه بعد آن زن جوان دوباره با همان علائم قبلی به بیمارستان برگشت: تبش صدودو درجه بود و مفاصلش ورم داشت. وقتی دکتر از او سؤال کرد معلوم شد که پدرش اصرار دارد او با مردی ازدواج کند که در روابط تجاری می‌تواند به نفع او باشد. آن دختر پدرش را دوست داشت و می‌خواست مطابق میل او عمل کند اما نمی‌خواست با مردی ازدواج کند که او را دوست ندارد، بنابراین ضمیر ناخودآگاهش به کمک او آمد و ورم مفاصل و تب را به او داد.

دکتر برای پدر بیمار توضیح داد که اگر دخترش را به زور وادار به ازدواج کند ممکن است دخترش علیل بشود. وقتی پدرش به او گفت

مجبور به آن ازدواج نیست بیماری‌اش به سرعت و برای همیشه بهبود یافت.

فکر نکنید که اگر به ورم مفاصل دچار هستید با فرد مناسب ازدواج نکرده‌اید! این ماجرا فقط تأثیر شدید ناراحتی فکری در وضعیت جسمی را نشان می‌دهد.

روانپزشکی این جملهٔ بسیار جالب را بیان کرده است که کودکان خردسال می‌توانند از کسانی که در اطرافشان هستند ترس و نفرت بگیرند! خیلی سریع‌تر از آنکه ممکن است سرخک یا سایر بیماری‌های واگیردار را بگیرند. ویروس ترس ممکن است عمیقاً در ضمیر ناخودآگاهشان خانه کند و در آنجا تا آخر عمر باقی بماند. آن روانپزشک اضافه می‌کند: «اما نوزادان همچنین می‌توانند عشق و خوبی و ایمان را هم از اطرافیانشان بگیرند و درنتیجه دوران کودکی و بزرگسالی عادی و سالمی داشته باشند.»

در مجلهٔ بانوان قسمت‌هایی از سخنرانی دکتر ادوارد وایس در کالج پزشکان آمریکایی نقل شده است. در آن سخنرانی دکتر وایس چنین گفته است! کسانی که به درد مزمن عضلات و مفاصل دچار هستند ممکن است در واقع از احساس ناراحتی و دلخوری نسبت به کسی که به آنها نزدیک است رنج ببرند. او اضافه می‌کند که معمولاً چنین افرادی از اینکه دچار کینهٔ مزمن هستند خبر ندارد.

نویسندهٔ مقاله ادمه می‌دهد: «به منظور بر طرف کردن هرگونه سوءتفاهم لازم است تأکید کنم که احساسات و عواطف درست به اندازهٔ میکروب‌ها واقعی هستند. درد و رنج حاصل از بیماری‌هایی که در اصل به خاطر احساسات به‌وجود آمده‌اند درست به اندازهٔ بیماری‌هایی که در اثر باکتری به‌وجود می‌آیند حقیقت دارند. در هیچ موردی از این بیماری‌ها نمی‌توان بیمار را مقصر دانست که آگاهانه باعث بروز این بیماری شده

است. این افراد به تمام بیماری‌های روحی مبتلا نیستند بلکه از آشفتگی احساساتشان رنج می‌برند و این امر اغلب به یک مشکل زناشویی یا رابطهٔ والدین با فرزند مربوط می‌شود.»

در همین مقاله داستان خانمی نقل شده که به پزشک جراح مراجعه کرده بود. این خانم از وجود لکه‌هایی روی دستش شکایت داشت. پزشک این لکه‌ها را اگزما تشخیص داد. پزشک آن خانم را تشویق کرد تا دربارهٔ خودش صحبت کند. مشخص شد که او انسان بسیار خشک و سختگیری است. لب‌هایش نازک و انعطاف‌ناپذیر بودند. علاوه بر آن لکه‌ها، به ورم مفاصل هم دچار بود. پزشک او را نزد روانپزشکی فرستاد. روانپزشک فوراً تشخیص داد موقعیت ناراحت‌کننده‌ای در زندگی او وجود دارد که به شکل حساسیت پوستی بروز پیدا کرده است.

روانپزشک عاقبت این موضوع را بی‌پرده با او درمیان گذاشت. از او پرسید: «چرا اوقاتت تلخ است؟ از چیزی دلخور هستی؟»

«او از جایش بلند شد و قرص و محکم از مطب بیرون رفت. فهمیدم که به هدف زده‌ام. چند روز بعد به‌خاطر شدت پیدا کردن اگزما دوباره به مطب برگشت این بار آماده بود که بگذارد به او کمک کنم حتی اگر این کار به معنی آن بود که نفرتش را کنار بگذارد.»

«معلوم شد که موضوع به یک دعوای خانوادگی بر سر ارث و میراث مربوط می‌شود. آن خانم فکر می‌کرد که برادر کوچک‌ترش سرش کلاه گذاشته است. وقتی کینه و خصومتش را کنار گذاشت خوب شد و وقتی موضوع را با برادرش حل و فصل کرد حساسیت پوستی‌اش کاملاً بر طرف شد.»

دکتر ال.جی سال از دانشکده پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا به بررسی رابطهٔ مشکلات عاطفی و سرماخوردگی پرداخته و در این مورد تحقیق

کاملی انجام داده است.

«ناراحتی‌های عاطفی بر گردش خون در دیوارهٔ بینی، گلو و ترشحات غدد اثر می‌گذارند. این عوامل باعث می‌شود که غشاء مخاطی بیشتر نسبت به حملهٔ ویروس سرماخوردگی یا عفونت‌های میکروبی آسیب‌پذیر گردد.»

دکتر ادموند پی فاولر از دانشکده پزشکان و جراحان دانشگاه کلمبیا اظهار می‌کند: «سرماخوردگی‌هایی هستند که در زمان امتحانات میان دانشجویان پزشکی شایع می‌شوند و سرماخوردگی‌هایی هستند که قبل یا بعد از مسافرت به‌وجود می‌آیند. خانم‌های خانه‌داری که باید از خانواده بزرگی مراقبت کنند دچار سرماخوردگی می‌شوند. اغلب دیده می‌شود وقتی مادرزن کسی می‌آید که مدتی با آنها زندگی کند آن فرد دچار سرماخوردگی می‌شود و با رفتن مادرزن سرماخوردگی هم برطرف می‌شود. (دکتر فاولر در مورد تأثیری که عروس یا داماد ممکن است بر روی مادر زن یا مادر شوهر داشته باشند چیزی نمی‌گوید. شاید آنها هم سرما بخورند.)

یکی از پرونده‌هایی که دکتر فاولر گزارش کرده مربوط به دختر فروشندهٔ بیست و پنج‌ساله‌ای است. وقتی این دختر به مطب مراجعه کرد بینی‌اش گرفته بود، دیوارهٔ آن قرمز و پر خون شده بود و سردرد و تب خفیفی داشت. این علائم حدود دو هفته ادامه پیدا کردند. با سؤالاتی که دکتر از او پرسید معلوم شد که این علائم چند ساعت پس از اینکه دعوای سختی با نامزدش کرده بود شروع شده بودند.

درمانی که در مطب صورت گرفت باعث بر طرف شدن سرماخوردگی شد اما آن خانم جوان چند هفته بعد با همان علائم دوباره به مطب مراجعه کرد. این بار مشکل او بعد از دعوا کردن با قصاب شروع شده بود. دوباره درمان، سرماخوردگی را بر طرف کرد؛ اما آن دختر مرتب سرما می‌خورد و

هر بار منشاء سرماخوردگی او به عصبانیت می‌رسید. عاقبت دکتر فاولر توانست آن دختر را متقاعد کند که اخلاق تند او منشاء سرماخوردگی مزمن است. وقتی یاد گرفت که زندگی آرام‌تری داشته باشد عطسه و سرماخوردگی‌اش هم برطرف شد.

با این وجود مردم هنوز فکر می‌کنند که وقتی کتاب مقدس می‌گوید نفرت نورزید یا عصبانی نشوید دارد آنها را از لحاظ نظری نصیحت می‌کند. کتاب مقدس نظری نیست. بزرگ‌ترین کتاب خرد است. سرشار از نصایح عملی برای زندگی و سلامتی است. پزشکان امروز به ما می‌گویند خشم، کینه و احساس گناه باعث بیماری می‌شوند. این موضوع بار دیگر ثابت می‌کند که درست‌ترین کتاب دنیا در زمینهٔ سلامت فردی همان کتاب مقدس است. کتابی که بسیاری آن را فراموش کرده‌اند یا اینکه فکر می‌کنند فقط یک کتاب مذهبی است و هیچ فایدهٔ عملی ندارد. تعجبی ندارد که این کتاب بیشتر از هر کتاب دیگری خوانده می‌شود. دلیل آن است که نه تنها در این کتاب ریشهٔ مشکلاتمان را پیدا می‌کنیم بلکه نحوهٔ بر طرف کردن آنها را نیز می‌یابیم.

دکتر فاولر توجه ما را به سرماخوردگی‌های عاطفی جلب می‌کند. بچه‌هایی که احساس ناامنی می‌کنند به این نوع از سرماخوردگی دچار می‌شوند او گزارش می‌دهد که موارد بسیاری از سرماخوردگی‌های مزمن در بچه‌هایی دیده می‌شود که به خانواده‌های ازهم‌پاشیده تعلق دارند. یک بچه بزرگ‌تر اغلب وقتی نوزادی در خانواده متولد می‌شود دچار ناراحتی تنفسی می‌گردد چون احساس می‌کند کسی به او اعتنایی ندارد و به نوزاد حسادت می‌کند. یک پسر نه ساله پدری بی‌نهایت مستبد و مادری آسان‌گیر داشت تضاد میان سخت‌گیری یکی از والدین و ملایمت دیگری موجب آشفتگی آن بچه شده بود. او به‌خصوص از این وحشت داشت که پدرش او را تنبیه

کند. این پسر سال‌ها از سرفهٔ مداوم و سرماخوردگی رنج می‌برد. اما وقتی از والدینش دور بود و با بچه‌های مدرسه به اردو می‌رفت سرماخوردگی‌اش هم برطرف می‌شد.

از آنجا که ناراحتی، عصبانیت، نفرت و کینه چنین تأثیر منفی و شدیدی بر سلامتی و بروز بیماری‌ها دارند خوب است که پادزهر آنها را بشناسیم. به صراحت باید گفت که با پر کردن ذهن از حسن‌نیت و بخشایش، ایمان، عشق و آرامش می‌توان اثر آنها را خنثی کرد. چگونه می‌توان ذهن را اینگونه پر کرد؟ برای شما چند پیشنهاد عملی دارم: بسیاری از افراد آنها را با موفقیت برای خنثی کردن احساس خشم به‌کار برده‌اند. کاربرد مداوم این پیشنهادات می‌تواند باعث ایجاد احساس سلامتی شود:

۱ـ به یاد داشته باشید که عصبانیت یک احساس است و یک احساس همیشه گرم یا حتی داغ است. بنابراین باید گرمای آن را کاهش داد و سرد کرد. چطور می‌توان آن را سرد کرد؟ وقتی کسی عصبانی می‌شود، انگشتانش را مشت می‌کند، صدایش گوشخراش می‌شود، عضلات او سفت می‌شود و بدنش خشک و سفت می‌شود. (چنین فردی ازلحاظ روانی آمادهٔ جنگیدن است) این اثر از دوران غارنشینی در دستگاه عصبی ما باقی مانده است. بنابراین باید به‌طور حساب شده گرمای این احساس را با خونسردی خنثی کنید. به‌طور دانسته و ارادی از مشت کردن انگشتانتان خودداری کنید. عمداً صدایتان را تا حد یک نجوا پایین بیاورید. به‌یاد داشته باشید که وقتی کسی نجوا می‌کند به سختی می‌توان با او دعوا کرد. در یک مبل یا صندلی راحتی فرو بروید حتی در صورت امکان دراز بکشید. وقتی کسی دراز کشیده به سختی می‌تواند عصبانی بشود.

۲ـ با صدای بلند به خودتان بگویید: «احمق نباش. با این کار به هیچ

جا نمی‌رسی پس بهتر است از آن صرف‌نظر کنـی.» در آن لحظـه ممکـن است دعا کردن کمی سخت باشد اما به هر حال سعی کنید. حـداقل سـعی کنید تصویری از عیسی مسیح را در ذهنتان مجسم کنید و سعی کنیـد او را مثل خودتان در حالت عصبانیت تصور کنید. نمی‌توانید چنین کـاری بکنیـد اما تلاش برای انجام این کار احساس عصبانیت شما را برطرف می‌کند.

۳ـ یکی از بهترین روش‌ها بـرای سـرد کـردن آتـش خـشم را خـانم گریس آیسلر پیشنهاد کرده است. او قبلاً از روش معمولی شـمردن از یـک تا ده استفاده می‌کرد اما بر حسب اتفاق متوجه شد که ده کلمه اول دعـای خداوند مؤثرتر است: «ای پدری که در آسمان هستی متبرک باد نـام تـو.» در هنگام عصبانیت این دعا را ده مرتبه تکرار کنید تا خـشم شـما برطـرف شود.

۴ـ خشم کلمهٔ سنگینی است که فشار انباشـته شـده از نـاراحتی‌هـای جزئی‌تر را بیان می‌کند. این ناراحتی‌ها که هریک به خودی‌خود بسیار ناچیز است با انباشته شدن روی هم قدرت پیدا کرده‌اند. آنهـا عاقبـت بـه شـکل فوران خشم منفجر می‌شوند و ما را از خودمان شرمنده مـی‌کننـد. بنـابراین فهرستی از تمام چیزهایی که باعـث نـاراحتی شـما مـی‌شـود تهیـه کنیـد. اهمیتی ندارد که مواردی که فهرست می‌کنید احمقانه و بـی‌ربـط بـه نظـر برسد، فقط آنها را فهرست کنید. هدف از این کار این است که جویبارهـای کوچکی را که به رودخانهٔ عظیم خشم می‌ریزند خشک کنید.

۵ـ برای هر ناراحتی دعا کنید. هربار بر یکی از آنهـا غلبـه کنیـد. بـه جای اینکه بخواهید تمام خشمتان را نابود کنید که همان‌طـور کـه گفتـیم نیروی مستحکمی است با هر دعا نـاراحتی‌ای را کـه آتـش خـشم شـما را شعله‌ور می‌کند از ذهنتان بیرون کنید. به ایـن ترتیـب قـدرت خـشمتان را آنقدر کم می‌کنید که می‌توانید بر آن غلبه پیدا کنید.

۶ـ خودتان را تربیت کنید. هر بار که موج خشم را احساس می‌کنید بگویید: «آیا این عصبانیت واقعاً ارزش صدمه‌ای را که از لحاظ عاطفی به من می‌زند دارد؟ پیش دیگران احمق جلوه می‌کنم و دوستانم را از دست می‌دهم.» برای اینکه بتوانید از تأثیر کامل این روش استفاده کنید هر روز چندین مرتبه به خودتان بگویید: «هیچ چیز ارزش آن را ندارد که به‌خاطرش عصبانی بشوم.» همچنین با صدای بلند بگویید: «عاقلانه نیست که هزار دلار احساس را خرج یک ناراحتی پنج سنتی بکنم.»

۷ـ وقتی موقعیتی به‌وجود می‌آید که باعث جریحه‌دار شدن احساسات شما می‌شود فوراً آن را برطرف کنید. هرگز یک ثانیه هم بیشتر از آنچه که لازم است به آن فکر نکنید. در مورد آن کاری کنید. اجازه ندهید دلخور بشوید یا برای خودتان دلسوزی کنید. با افکار کینه‌جویانه این طرف و آن طرف نروید. لحظه‌ای که احساساتتان جریحه‌دار می‌شود درست همان کاری را بکنید که وقتی انگشتتان مجروح می‌شود می‌کنید. بلافاصله دنبال درمان باشید. اگر این کار را نکنید کنترل اوضاع از دست شما خارج می‌شود. پس بلافاصله با بر زبان آوردن دعایی از عشق و بخشایش مقداری داروی معنوی بر روی آن جراحت بگذارید.

۸ـ ذهنتان را از گله و شکایت خالی کنید. به عبارت دیگر دریچهٔ ذهنتان را بگشایید و بگذارید گله و شکایت از آن خارج شود. به نزد کسی که اعتماد دارید بروید و آنها را خالی کنید تا اینکه کوچک‌ترین اثری از آن در وجودتان باقی نماند. بعد آن را فراموش کنید.

۹ـ به سادگی برای کسی که احساسات شما را جریحه‌دار کرده، دعا کنید. این کار را آنقدر ادامه دهید تا احساس کنید که بدخواهی و کینه از دل شما خارج شده است. گاهی ممکن است مجبور باشید مدت‌ها دعا کنید تا به این نتیجه برسید. کسی که این روش را به کار برده بود به من گفت

که حساب دفعاتی را که باید دعا کند تا کینه و دلخوری از وجودش خارج شود و آرامش پیدا کند نگه می‌دارد. او دقیقاً باید شصت‌وچهار مرتبه دعا کند. با این کار کینه را از دلش خارج می‌کند. ضمانت می‌دهم که این روش در مورد شما هم مؤثر باشد.

۱۰ـ این دعای کوتاه را بر زبان بیاورید: «ای کاش عیسی مسیح قلبم را پر می‌کرد. ای کاش محبت عیسی مسیح برای ... (اسم فرد مورد نظر را بیاورید) روحم را در خودش غرق می‌کرد.» این دعا را بر زبان بیاورید و بخواهید که اجابت شود. آسوده خواهید شد.

۱۱ـ عملاً به نصیحت عیسی عمل کنید که گفت هفتاد ضرب در هفت مرتبه دیگران را ببخشید. قبل از اینکه کسی را این‌همه ببخشید دلتان از کینه خالی می‌شود.

۱۲ـ عاقبت باید بدانید که این میل شدید بدوی، وحشی و کنترل‌نشده را که در وجود شما شعله می‌کشد تنها در صورتی می‌توانید رام کنید که بگذارید عیسی مسیح بر آن مسلط شود. بنابراین این درس را کامل کنید و به عیسی بگویید: «همین‌طور که تو می‌توانی اخلاق کسی را عوض کنی از تو می‌خواهم که اعصاب مرا هم عوض کنی. همین‌طور که به من قدرت می‌دهی بر گناهان جسمم غلبه کنم از تو می‌خواهم به من قدرت بدهی تا بر گناهان خلق و خویم هم غلبه کنم. خشم مرا مهار کن. مانند روحم، دستگاه عصبی‌ام را نیز شامل آرامش شفابخشت بنما.» اگر از عصبانیت به ستوه آمده‌اید، دعای بالا را روزی سه بار تکرار کنید. خوب است آن را روی کارتی چاپ کنید و آن کارت را روی میز کارتان، بالای ظرفشویی آشپزخانه یا درون کیف پولتان بگذارید.

۱۳

با اندیشه‌های جدید می‌توانید خودتان را دوباره بسازید

جملهٔ زیر بیان‌کنندهٔ یکی از مهم‌ترین و قدرتمندترین واقعیت‌ها دربارهٔ شماست: «بزرگ‌ترین کشف نسل من این است که انسان‌ها می‌توانند زندگی‌شان را با تغییر دادن طرز فکرشان عوض کنند.» این جمله را ویلیام جیمز که یکی از انگشت‌شمار مردان عاقلی بود که در آمریکا به دنیا آمده‌اند ادا کرده است. همان‌طور که فکر می‌کنید، همان‌طور هم خواهید بود. پس افکار قدیمی، آزموده شده و پوسیده را از ذهنتان خارج کنید. ذهنتان را با افکار جدید و خلاق، از عشق، ایمان و خوبی پر کنید. به این ترتیب واقعاً می‌توانید زندگیتان را دوباره بسازید.

اما سؤال اینجاست که از کجا می‌توانید افکاری که شخصیتتان را دوباره می‌سازند پیدا کنید؟

یک مدیر بازرگانی را می‌شناختم که مرد بسیار متواضعی بود اما در عین حال از آن دسته افرادی بود که هرگز در زندگی شکست نمی‌خورند. هرگز از هیچ مشکل، مانع یا مخالفتی مأیوس نمی‌شد. به سادگی با نگرشی خوش‌بینانه به هر مشکلی یورش می‌برد و کاملاً اطمینان داشت

که به‌خوبی از عهدهٔ حل کردن آن مشکل بر می‌آید و همیشه هم به‌طور عجیبی در این کار موفق می‌شد. انگار که از قدرت جادویی برخوردار بود، قدرتی که هرگز شکست نمی‌خورد.

این مرد به دلیل شخصیت تأثیرگذارش همیشه برای من جالب بود. می‌دانستم حتماً توضیحی برای موفقیت و قدرت شخصیت او وجود دارد و می‌خواستم داستان زندگی‌اش را بشنوم اما به دلیل تواضع و کم‌حرف بودنش به سادگی نمی‌شد او را متقاعد کرد که از خودش حرف بزند.

یک روز وقتی که حال و حوصله‌اش را داشت رازش را با من درمیان گذاشت. رازی که به‌طور شگفت‌انگیزی ساده اما مؤثر است. در آن روز به بازدید از کارخانه‌اش رفته بودم، کارخانه‌ای جدید با ساختمان و تجهیزات امروزی که در تمام قسمت‌ها به سیستم تهویه هوا مجهز بود. به‌کارگیری جدیدترین ماشین‌آلات و روش‌های تولید آن را به کارخانه‌ای بسیار کارآمد بدل کرده بود. روابط میان کارگران و مدیریت تقریباً بی‌عیب و نقص بود و در تمام آن سازمان فضای حسن نیت حاکم بود.

دفتر کار آقای مدیر به‌طور فوق مدرن با میزهای شیک، قالیچه‌ها و قاب‌بندی‌های چوبی تزئین شده بود. به‌خوبی می‌توانید تعجب مرا از دیدن کتاب مقدس کهنه و از هم درفته‌ای که بر روی میز کار صیقلی و سفیدرنگش دیدم، احساس کنید. در آن اتاق کار فوق مدرن تنها چیز قدیمی همان کتاب بود. این ناهماهنگی عجیب را به او تذکر دادم.

در حالی که به آن کتاب اشاره می‌کرد گفت: «این به‌روزترین چیزی است که در این کارخانه وجود دارد. وسایل و ماشین‌آلات فرسوده می‌شوند و مبلمان و دکوراسیون از مد می‌افتند، اما این کتاب چنان از زمان جلوتر است که هرگز کهنه نمی‌شود.

«وقتی به دانشکده می‌رفتم مادر مؤمنم این کتاب را به من داد و

پیشنهاد کرد اگر آن را بخوانم و آموزش‌هایش را به‌کار ببندم یاد می‌گیرم که چطور زندگی موفقی داشته باشم. اما من با خودم گفتم مادرم پیرزن نازنینی است ولی از رمز و راز موفقیت چیزی نمی‌داند. برای اینکه دلش را نشکنم کتاب مقدس را از او گرفتم. اما سال‌ها گذشت و نگاهی به آن نیانداختم. فکر می‌کردم به آن نیازی ندارم. اما من احمق بودم و زندگی‌ام را خراب کردم. تمام کارهایم خراب می‌شد چون اشتباه می‌کردم. اشتباه فکر می‌کردم و اشتباه عمل می‌کردم. در هیچ کاری موفق نمی‌شدم. حالا می‌دانم که مشکل اصلی من طرز تفکر اشتباه بود. بدبین، عصبانی، مغرور و خودرأی بودم. چون فکر می‌کردم همه چیز را می‌دانم هیچ‌کس نمی‌توانست با من حرف بزند. از همه گله و شکایت داشتم. تعجبی ندارد که کسی مرا دوست نداشت. واقعاً خسته شدهٔ بودم.»

داستان غم‌انگیز او از این قرار بود. «یک شب که داشتم میان کاغذهایم می‌گشتم که به کتاب مقدس که آن‌همه وقت فراموشش کرده بودم برخوردم. خاطرات قدیمی در ذهنم تازه شد و بی‌هدف شروع به خواندن آن کردم. می‌دانید گاهی در یک چشم به هم زدن همه چیز عوض می‌شود. خُب همین‌طور که کتاب مقدس را می‌خواندم جمله‌ای توجه مرا به خودش جلب کرد، جمله‌ای که زندگی‌ام را عوض کرد. وقتی می‌گویم زندگی‌ام را عوض کرد دقیقاً منظورم همین است. از لحظه‌ای که آن را خواندم همه چیز به‌طور شگفت‌انگیزی عوض شده است.»

پرسیدم: «این جملهٔ جادویی چه بود؟» آهسته آن را برایم تکرار کرد: «خداوند قدرت زندگی من است ... به این اطمینان دارم.» (مزامیر۳،۱:۲۷)

ادامه داد: «نمی‌دانم چطور آن یک جمله آنقدر روی من اثر گذاشت. می‌دانم انسان ضعیف و شکست‌خورده‌ای بودم چون ایمان و اعتماد به نفس نداشتم. خیلی بدبین و مأیوس بودم. چیزی در درون ذهنم اتفاق

افتاد. حدس می‌زنم چیزی که به آن تجربهٔ معنوی می‌گویند برایم اتفاق افتاده بود. طرز فکرم از منفی به مثبت تغییر پیدا کرد. تصمیم گرفتم به خدا توکل کنم و صمیمانه حداکثر تلاشم را انجام دهم و از اصولی که در کتاب مقدس آمده پیروی کنم. وقتی این کار را کردم افکار جدیدی به سراغم آمد. جور دیگری فکر می‌کردم. به تدریج این تجربهٔ معنوی جدید افکار مربوط به شکست را از ذهنم خارج کرد و افکار جدیدی به ذهنم سرازیر شد که مرا دوباره ساخت.»

داستان این کارخانه‌دار موفق در اینجا به پایان رسید. او طرز تفکرش را عوض کرد و افکار جدیدی که به ذهنش سرازیر شدند جای افکار قدیمی را که باعث شکست او می‌شدند، گرفتند و زندگی‌اش عوض شد.

این ماجرا واقعیت مهمی در مورد طبیعت بشر را به‌خوبی نشان می‌دهد: افکارتان می‌توانند باعث شکست و ناراحتی شما بشوند اما اگر افکارتان را عوض کنید می‌توانید به موفقیت و شادی هم برسید. شرایط خارجی دنیایی را که در آن زندگی می‌کنیم نمی‌سازند بلکه این دنیا با افکاری ساخته می‌شود که بنا به عادت، ذهن شما را اشغال کرده‌اند. کلمات خردمندانهٔ مارکوس اوریلیوس یکی از بزرگ‌ترین متفکران دوران قدیم را به یاد داشته باشید که می‌گفت: «زندگی انسان همان است که افکارش آن را می‌سازند.»

گفته‌اند که خردمندترین مردی که در آمریکا زندگی کرده رالف والدو امرسون، دانای کونکورد، بوده است. امرسون می‌گوید: «انسان همان چیزی است که تمام روز به آن فکر می‌کند.»

روانشناس مشهوری می‌گوید: «طبیعت انسان تمایل دارد که دقیقاً شبیه همان چیزی بشود که انسان تصور می‌کند هست.»

گفته شده است که افکار ما مادی هستند به این معنا که دارای قدرت

دینامیک می‌باشند. شما واقعاً می‌توانید با افکارتان موقعیتی را به‌دست بیاورید یا از دست بدهید. می‌توانید با طرز فکرتان خودتان را مریض کنید و بر همان اساس می‌توانید با به‌کار گرفتن طرز فکری متفاوت و شفابخش بهبودی پیدا کنید. به موضوع خاصی فکر کنید و شرایطی را که مربوط به آن نوع فکر کردن است به سوی خودتان جذب خواهید کرد. به شیوهٔ دیگری فکر کنید و شرایط کاملاً متفاوتی را به‌وجود بیاورید. افکار در به‌وجود آوردن شرایط نقش مؤثرتری دارند تا شرایط در به‌وجود آوردن افکار.

برای مثال اگر مثبت بیاندیشید نیروهای مثبتی را به جریان می‌اندازید که نتایج مثبت در پی خواهند داشت. افکار مثبت در اطراف شما فضایی را به‌وجود می‌آورند که برای به‌وجود آوردن نتایج مثبت مناسب است. برعکس اگر به موضوعات منفی فکر کنید در اطراف خودتان فضایی را ایجاد می‌کنید که مناسب به‌وجود آوردن نتایج منفی است.

برای تغییر دادن شرایط زندگی‌تان اول باید به شیوهٔ دیگری فکر کنید. منفعل نباشید و شرایطی را که نمی‌پسندید قبول نکنید بلکه در ذهنتان شرایط را آن‌طور که باید باشند مجسم کنید. این تصویر را در ذهن خود نگه دارید، آن را با تمام جزئیات کامل کنید، به آن ایمان داشته باشید، دربارهٔ آن دعا کنید و برای تحقق آن کار کنید. به این صورت می‌توانید به این تصویر ذهنی که در تفکر مثبت شما وجود دارد واقعیت ببخشید.

این یکی از بزرگ‌ترین قوانین دنیاست. از صمیم قلب آرزو می‌کنم ای کاش وقتی جوان‌تر بودم آن را می‌دانستم. خیلی دیر در زندگی به این قانون پی‌بردم. بعد از شناختن خداوند این قانون بزرگ‌ترین کشفی است که در زندگی کرده‌ام. حتی می‌توانم بگویم که این قانون عاملی در رابطهٔ فرد با خداوند نیز هست زیرا قدرت خداوند را در وجود فرد سرازیر می‌کند. بیان

ساده و مختصر این قانون این است که اگر طرز فکر منفی داشته باشید به نتایج منفی می‌رسید و اگر طرز فکرتان مثبت باشد به نتایج مثبت دست پیدا خواهید کرد. این واقعیت ساده‌ای است که اساس قانون شگفت‌انگیز رسیدن به ثروت و موفقیت است. به‌طور خلاصه می‌توان این قانون را چنین بیان کرد: «ایمان داشته باشید تا موفق شوید.»

من این قانون را به شکل بسیار جالبی یاد گرفتم. چند سال پیش گروهی که از لاول توماس، کاپیتان ادی ریکن بیکر، برانچ ریکی، ریمانتورن برگ و چند نفر دیگر تشکیل می‌شد یک مجلهٔ خودیاری به اسم گایدپُست تأسیس کردند. این مجله عملکردی دوگانه دارد: در وهلهٔ اول با نقل کردن داستان‌هایی در مورد زندگی کسانی که از طریق ایمان بر مشکلات غلبه کرده‌اند روش‌هایی برای زندگی موفقیت‌آمیز، غلبه بر ترس، کینه، شرایط دشوار و موانع زندگی را آموزش می‌دهد. آموزش می‌دهد چطور با ایمان می‌توان بر تمام اشکال بدبینی غلبه کرد.

در وهلهٔ دوم در مقام یک نشریهٔ غیر انتفاعی و غیر فرقه‌ای این حقیقت بزرگ را آموزش می‌دهد که خداوند در تاریخ بشر همواره حضور داشته و این کشور بر اساس ایمان به خداوند و قوانین او بنا نهاده شده است.

این مجله به خواننده یادآوری می‌کند که آمریکا اولین کشور بزرگی است که در طی تاریخ بر اساس یک باور مذهبی بنیاد نهاده شده است و اگر این باور مذهبی را حفظ نکنیم آزادی ما از بین می‌رود.

آقای ریموند تورنبرگ در مقام ناشر و من در مقام سردبیر در آغاز کار مجله هیچ حامی مالی‌ای نداشتیم که هزینهٔ آن را بر عهده بگیرد. این مجله با توکل به خدا شروع به‌کار کرد. در واقع اولین دفتر آن اتاق‌هایی در بالای یک خواربار فروشی بود که در دهکدهٔ کوچک پالینگ نزدیک شهر

نیویورک قرار داشت. تمام اثاثیهٔ این دفتر یک ماشین تحریر قرضی و چند صندلی زهوار دررفته بود، به‌علاوهٔ یک ایده و ایمان بزرگ. به تدریج فهرست مشترکان مجله به بیست‌وپنج هزار نفر رسید. آیندهٔ روشنی در انتظار مجله بود که ناگهان یک شب دفتر مجله آتش گرفت و در کمتر از یک ساعت همه چیز از جمله فهرست مشترکان از بین رفت. نسخهٔ دیگری هم از آن تهیه نشده بود.

لاول توماس حامی وفادار و مؤثر گایدپُست این ماجرا را در برنامهٔ رادیویی‌اش تعریف کرد و در نتیجه ما به زودی سی‌هزار مشترک داشتیم که از مشترکان قبلی و جدید تشکیل می‌شدند.

فهرست مشترکان مجله تقریباً به چهل‌هزار نفر می‌رسید اما هزینه‌ها با سرعت زیادی افزایش پیدا می‌کرد. مجله که همیشه با قیمتی کمتر از قیمت تمام شده به فروش می‌رفت تا بتواند پیامش را هرچه گسترده‌تر منتشر کند، گران‌تر از چیزی که برآورد کرده بودیم تمام می‌شد و به زودی با مشکلات مالی مواجه شدیم. در واقع زمانی رسید که ادامهٔ کار ظاهراً غیر ممکن بود.

در این موقعیت اعلام جلسه کردیم. مطمئن هستم هرگز در جلسه‌ای چنین ناامیدکننده و بدبینانه شرکت نکرده‌اید. فضای جلسه آکنده از بدبینی بود. از کجا قرار بود برای پرداخت صورت‌حساب‌ها پول تهیه کنیم؟ مشغول پیدا کردن راه‌هایی برای این کلاه و آن کلاه کردن بودیم. ناامیدی مطلق ذهن ما را پر کرده بود.

خانمی هم به این جلسه دعوت شده بود که همهٔ ما برای او احترام زیادی قائل بودیم. اما علاوه بر این، دعوت او دلیل دیگری هم داشت و آن این بود که قبلاً دوهزار دلار به ما کمک کرده بود که مجله را راه بیاندازیم. امیدوار بودیم که دوباره این اتفاق بیافتد. اما این بار او چیزی باارزش‌تر از پول به ما داد.

او در جریان این جلسهٔ غمبار ساکت مانده بود، اما عاقبت گفت: «تصور می‌کنم که شما آقایان مایل هستید که من دوباره به مجله کمک کنم. من هم دوست دارم که شما را از این وضع فلاکت‌بار نجات بدهم اما قصد ندارم حتی یک سنت دیگر به شما پول بدهم.»

با این کار نه تنها ما را از وضعی که داشتیم نجات نمی‌داد بلکه فلاکت ما را هم بیشتر می‌کرد. ادامه داد: «اما به شما چیزی می‌دهم که خیلی از پول با ارزش‌تر است.»

همهٔ ما از این حرف شگفت‌زده شدیم چون در آن موقعیت نمی‌توانستیم تصور کنیم که چیزی باارزش‌تر از پول هم می‌تواند وجود داشته باشد.

ادامه داد: «می‌خواهم به شما ایده‌ای بدهم. یک ایدهٔ خلاق.»

با خودمان گفتیم: «چه حرف‌ها! چطور می‌توانیم صورت‌حسابمان را با یک ایده پرداخت کنیم؟»

«وای، ولی این ایده همان چیزی است که به شما کمک می‌کند هزینه‌هایتان را بپردازید. هر پیشرفتی در این دنیا اول به شکل یک ایدهٔ خلاق طرح‌ریزی شده است. رمز موفقیت این است: اول داشتن یک ایدهٔ خلاق، بعد ایمان داشتن به آن ایده و بعد از آن فراهم کردن وسایل و امکانات به اجرا در آوردن آن.

گفت: «حالا گوش کنید. ایدهٔ من این است. مشکل شما در حال حاضر چیست؟ اینکه هیچ چیز ندارید. مشترک ندارید. تجهیزات ندارید. ایده ندارید. شهامت ندارید. چرا هیچ یک از اینها را ندارید؟ خیلی ساده است چون به نداشتن فکر می‌کنید. اگر به نداشتن فکر کنید شرایطی را به‌وجود می‌آورید که به نداری منجر می‌شود. با تأکید بر چیزهایی که ندارید نیروهای خلاقی را که می‌توانند نیروی محرک در پیشرفت گایدپُست

باشند، ضعیف کرده‌اید. کارهای زیادی را با جدیت انجام داده‌اید اما مهم‌ترین کار را که به تمام تلاش‌های شما قدرت می‌دهد انجام نداده‌اید از مثبت‌اندیشی استفاده نکرده‌اید. در عوض به نداشته‌هایتان فکر می‌کرده‌اید.

برای درست کردن این موقعیت روند افکارتان را برعکس کنید و به ثروت، پیشرفت و موفقیت فکر کنید. این کار نیازمند تمرین است اما اگر ایمان داشته باشید به سرعت انجام می‌شود. برای این کار باید در ذهن خود تصویرسازی کنید یعنی ببینید که گایدپُست موفق شده است. تصویر ذهنی از گایدپُست خلق کنید. آن را مانند یک مجلهٔ عالی که همهٔ کشور را فرا گرفته است مجسم کنید. تعداد بی‌شمار مشترکانی را تصور کنید که همه با اشتیاق این مجلهٔ الهام‌بخش را می‌خوانند و از آن استفاده می‌کنند. زندگی افرادی را تصور کنید که در اثر شناختن فلسفهٔ پیشرفت که هر ماه در گایدپُست آموزش داده می‌شود عوض می‌شود.

از دشواری‌ها و شکست‌ها تصویر ذهنی نسازید، بلکه ذهنتان را فراتر از آنها ببرید و قدرت پیشرفت را مجسم کنید. وقتی افکارتان را متوجهٔ دستاوردها کردید از بالا به مشکلاتتان نگاه می‌کنید و در نتیجه چشم‌انداز امیدوارکننده‌ای از آنها می‌بینید. همیشه در بالای مشکلاتتان قرار بگیرید هیچ‌وقت از پایین با مشکلات مواجه نشوید.

او گفت: «اجازه بدهید باز هم صحبت کنم. در این لحظه به چند مشترک نیاز دارید تا مجله تعطیل نشود؟»

به سرعت فکر کردیم و گفتیم: «یکصدهزار نفر» در آن موقع ما چهل‌هزار مشترک داشتیم.

او با اعتماد به نفس گفت: «بسیار خوب، کار سختی نیست. آسان است. تصور کنید که یکصدهزار نفر از مجله شما کمک می‌گیرند و شما این تعداد مشترک را خواهید داشت. در واقع لحظه‌ای که بتوانید آنها را در ذهنتان مجسم کنید آنها را دارید.»

به طرف من برگشت و گفت: «نورمن، آیا می‌توانی در این لحظه یکصدهزار مشترک را تصور کنی؟ به آنجا نگاه کن به مقابلت نگاه کن آیا در ذهنت آنها را می‌بینی؟»

هنوز متقاعد نشده بودم با تردید گفتم: «خوب شاید بتوانم ببینم ولی آنها خیلی واضح نیستند.»

فکر می‌کنم از این حرف من کمی ناامید شد چون از من پرسید: «آیا نمی‌توانی در عالم خیال یکصدهزار مشترک را تصور کنی؟»

فکر می‌کنم قوه تخیلم خوب کار نمی‌کرد چون تنها چیزی که می‌توانستم ببینم تعداد واقعی چهل‌هزار نفر بود.

بعد به طرف دوست قدیمی من ریموند که خداوند به او شخصیت بسیار موفقی داده است برگشت و گفت: «آیا می‌توانی یکصدهزار مشترک را تصور کنی؟»

شک داشتم که ریموند بتواند آنها را ببیند. او تولیدکنندهٔ لاستیک است و از کارش می‌زند تا به پیشرفت این مجلهٔ الهام‌بخش و غیرانتفاعی کمک کند. هیچ‌کس فکر نمی‌کرد که یک تولیدکنندهٔ لاستیک به چنین طرز فکری جواب مساعد بدهد. اما ریموند دارای تخیل خلاق است. از حالت چهره‌اش فهمیدم که دارد آن مشترکین را می‌بیند. با نگاه شگفت‌زده‌ای به مقابلش خیره شده بود. از او پرسید: «آیا این یکصدهزار نفر را می‌بینی؟»

او با اشتیاق فریاد کشید: «بله آنها را می‌بینم.» من که از تعجب خشکم زده بود پرسیدم: «کجا؟ آنها را به من هم نشان بده.»

بعد من هم توانستم آنها را مجسم کنم. دوست ما ادامه داد: «حالا بیایید همگی زانو بزنیم و با هم از خداوند برای اینکه یکصدهزار مشترک به ما داده است تشکر کنیم.»

صادقانه بگویم فکر می‌کردم از خداوند درخواست بی‌جایی می‌کنیم اما آیه‌ای از کتاب مقدس به یادم آمد که می‌گوید: «شما هرچه در دعا بخواهید خواهید یافت، به شرطی که ایمان داشته باشید.» (متی، ۲۱:۲۲) معنی این آیه این است که وقتی برای چیزی دعا می‌کنید در همان لحظه آن را مجسم کنید. باور کنید که اگر خداوند بخواهد و خواستهٔ شما ارزشمند باشد و خواستهٔ خودخواهانه‌ای نباشد و به صلاح همگان باشد در همان لحظهٔ خواستهٔ شما برآورده می‌شود.

اگر پذیرفتن این استدلال برای شما دشوار است اجازه بدهید به شما بگویم که از آن لحظه تا کنون گایدپُست هرگز چیزی کم نداشته است. دوستان بسیار خوبی پیدا کرده و از حمایت آنان برخوردار شده است. همیشه توانسته هزینه‌هایش را بپردازد، تجهیزات مورد نیازش را خریداری کند و بودجهٔ خودش را تأمین کند. حالا که این جملات را می‌نویسم تیراژ گایدپُست نیم میلیون نسخه است و مرتباً بر تعداد مشترکان اضافه می‌شود. گاهی تعداد مشترکان جدید به سه تا چهارهزار در روز می‌رسد.

این ماجرا را برای شما نقل کردم چون به‌طور تصادفی در جریان آن به قانونی برخورد کردم. قانون شگفت‌انگیزی که تضمین‌کنندهٔ موفقیت فردی است. تصمیم گرفتم آن را در مورد مشکلات شخصی نیز به‌کار ببرم و هر بار چنین کردم به نتیجهٔ خارق‌العاده‌ای رسیدم. هر وقت از آن استفاده نکردم، نتایج خوبی را از دست دادم.

این قانون بسیار ساده است: مشکلتان را در دست خداوند بگذارید. در افکارتان بالاتر از آن مشکل قرار بگیرید به‌طوری که از بالا به آن نگاه کنید. آن را در مقابل ارادهٔ خداوند بسنجید. به عبارت دیگر سعی نکنید با انجام دادن کاری که درست نیست به موفقیت برسید. مطمئن شوید که کارتان از لحاظ اخلاقی و معنوی درست است. هرگز نمی‌توانید با کار خطا

به نتیجهٔ مثبت برسید. اگر طرز فکر شما غلط باشد غلط باقی می‌ماند و هرگز درست نمی‌شود و نتیجهٔ به‌دست آمده از آن هم غلط خواهد بود.

بنابراین مطمئن شوید چیزی که می‌خواهید درست است، آنگاه آن را در ذهن خود نگه دارید و نتیجهٔ آن را در ذهن خود مجسم کنید. همیشه به ثروت و موفقیت فکر کنید هرگز به شکست فکر نکنید. اگر فکر شکست به ذهن شما خطور کرد با اندیشهٔ مثبت آن را از ذهنتان بیرون کنید. با صدای بلند بگویید: «خداوند به من موفقیت خواهد داد.» تصویر ذهنی که در ضمیر خودآگاهتان خلق می‌کنید، اگر در افکارتان آن را تکرار کنید و با پشتکار برای رسیدن به آن تلاش کنید، واقعیت پیدا می‌کند. این فرایند خلاق را به زبان ساده چنین می‌توان بیان کرد: «هدفتان را در ذهن مجسم کنید، برای رسیدن به آن دعا کنید و سرانجام به آن واقعیت ببخشید.»

افرادی که در تمام طبقات جامعه به موفقیت‌های چشمگیری دست پیدا کرده‌اند ارزش این قانون را می‌دانند.

هنری جی کیزر به من گفت که زمانی در ساحل یک رودخانه مشغول ساختن یک خاک‌ریز بوده است. ناگهان طوفان می‌شود و سیلی به راه می‌افتد که تمام ماشین‌های حفاری‌اش را در زیر گل و لای پنهان می‌کند و تمام کاری را که تا آن وقت انجام داده بودند از بین می‌برد. وقتی دوستم رفت تا خسارتی را که سیل به بار آورده بود مشاهده کند دید که کارگرانش ایستاده‌اند و دارند با ناراحتی به گل و لایی که ماشین‌ها در آن فرو رفته بودند نگاه می‌کنند.

به میان آنها رفت و با لبخند گفت: «چرا اینقدر غمگین هستید؟»

آنها گفتند: «مگر نمی‌بینی چه اتفاقی افتاده است؟ همهٔ ماشین‌های ما زیر گل رفته‌اند.»

او با سرزندگی پرسید: «کدام گل‌ولای؟»

آنها با تعجب تکرار کردند: «کدام گل‌ولای؟ به اطرافتان نگاه کنید دریایی از گل همه جا را گرفته است.»

او خندید و گفت: «ای بابا، من که گلی نمی‌بینم.»

آنها پرسیدند: «ولی چطور می‌توانی چنین حرفی بزنی؟»

آقای کیزر جواب داد: «چون من دارم به آسمان صاف و آبی نگاه می‌کنم، و در آنجا هیچ گل‌ولایی نمی‌بینم. فقط نور آفتاب را می‌بینم. هرگز هیچ گل‌ولایی را ندیده‌ام که بتواند در مقابل نور آفتاب مقاومت کند. به زودی تمام این گل‌ولای زیر نور آفتاب خشک می‌شود و شما می‌توانید ماشین‌هایتان را حرکت بدهید و کار را دوباره از اول شروع کنید.»

چقدر درست می‌گوید! اگر به گل‌ولای زیر پایتان نگاه کنید و احساس شکست کنید باعث شکست خودتان خواهید شد. تجسم خوش‌بینانه همراه با دعا و ایمان قطعاً موفقیت شما را به دنبال خواهد داشت.

یکی دیگر از دوستان من کارش را از پایین‌ترین درجات شروع کرد و به موفقیت خارق‌العاده‌ای دست یافت. به یاد دارم که در روزهای مدرسه پسری روستایی، خجالتی و دست و پا چلفتی بود و هیچ جذابیتی نداشت. اما عزم و اراده داشت و یکی از باهوش‌ترین افرادی بود که می‌شناختم. امروز او یکی از سرشناس‌ترین افراد در حوزهٔ کاری خودش است. از او پرسیدم: «راز موفقیت شما چیست؟»

جواب داد: «افرادی که با آنها طی این سال‌ها کار کرده‌ام و فرصت نامحدودی که به هر پسری برای پیشرفت کردن در این کشور داده می‌شود.»

گفتم: «بله این را می‌دانم ولی مطمئن هستم که شما حتماً روشی برای خودتان دارید و مایل هستم با این روش آشنا شوم.»

جواب داد: «همه چیز به این بستگی دارد که چطور دربارهٔ مشکلات

فکر می‌کنیم. من به یک مشکل حمله می‌کنم و آن را با ذهنم تکه تکه می‌کنم. تمام قدرت ذهنی‌ام را در این کار می‌گذارم. در وهلهٔ دوم از صمیم قلب دربارهٔ آن دعا می‌کنم. سوم، در ذهنم تصویری از موفقیت می‌سازم. چهارم، همیشه از خودم می‌پرسم: «کار درست کدام است؟ چون اگر کاری غلط باشد هرگز درست از آب درنمی‌آید.» پنجم، همه چیزم را صرف آن مشکل می‌کنم. اما دوباره تأکید می‌کنم که اگر به شکست فکر می‌کنید فوراً طرز فکرتان را عوض کنید. افکار جدید و مثبت پیدا کنید. این نکته در غلبه بر دشواری‌ها و کسب موفقیت ارزش اساسی دارد.»

در همین لحظه که دارید این کتاب را می‌خوانید ذهن شما پر از ایده‌های بالقوه است. با آزاد کردن و گسترش‌دادن این ایده‌ها می‌توانید مشکل مالیتان را برطرف کنید، موقعیت کاریتان را بهبود ببخشید، برای خودتان و خانواده‌تان رفاه بیشتری فراهم کنید و در تمام کارهایتان به موفقیت برسید. جریان پیدا کردن مداوم این افکار خلاق و استفاده عملی از آنها می‌تواند زندگی شما و خود شما را از نو بسازد.

زمانی بود که فکر می‌کردم رابطه‌ای میان ایمان و ثروت وجود ندارد. فکر می‌کردم وقتی کسی دربارهٔ مذهب صحبت می‌کند هرگز نباید آن را به پیشرفت و موفقیت ربط بدهد، زیرا مذهب فقط با اخلاقیات یا ارزش‌های اجتماعی سر و کار دارد. اما حالا می‌دانم که چنین طرز فکری قدرت خدادادی و امکان پیشرفت افراد را محدود می‌کند. مذهب به ما می‌آموزد که قدرت عظیمی در دنیا وجود دارد و این قدرت می‌تواند در شخصیت افراد جریان پیدا کند. این قدرتی است که می‌تواند تمام شکست‌ها را کنار بزند و فرد را فراتر از موقعیت‌های دشوار قرار بدهد.

همهٔ ما نمایش قدرت اتمی را دیده‌ایم. می‌دانیم که انرژی شگفت‌انگیز و عظیمی در دنیا وجود دارد. همین انرژی در ذهن انسان نیز

خانه دارد. هیچ چیز در روی کرهٔ زمین از نظر قدرت بالقوه، بزرگ‌تر از ذهن انسان نیست. یک انسان متوسط قادر به کسب موفقیت‌هایی بسیار بزرگ‌تر از آن است که هرگز تصور می‌کرده است.

وقتی شما واقعاً یاد بگیرید که چگونه خودتان را رها کنید خواهید دید که ذهن شما دارای چنان ایده‌های خلاقی است که با داشتن آنها هیچ چیز کم نخواهید داشت. با استفادهٔ کامل و مناسب از قدرتتان که با قدرت خداوند برانگیخته می‌شود می‌توانید زندگی‌تان را سرشار از موفقیت کنید.

تقریباً هر چیزی را می‌توانید در زندگیتان خلق کنید: هر چیزی که به آن ایمان داشته باشید یا بتوانید آن را در ذهن تجسم کنید. هر چیزی که بتوانید برایش دعا و تلاش کنید. دقیقاً به ذهنتان نگاه کنید: شگفتی‌های فراوانی در آن خواهید دید.

موقعیت شما هر چه که باشد می‌توانید آن را بهتر کنید. اول، ذهنتان را آرام کنید. ایمان داشته باشید که خداوند در همین لحظه دارد به شما کمک می‌کند. موفقیت را تجسم کنید. زندگی‌تان را بر پایهٔ یک اصل معنوی سازمان‌دهی کنید تا قوانین خداوند در درون شما به‌کار بیفتد. در ذهن خود تصویری از موفقیت داشته باشید و به شکست فکر نکنید. این کارها را انجام دهید تا افکار خلاق آزادانه در ذهن شما جریان پیدا کند. این قانون شگفت‌انگیزی است قانونی که می‌تواند زندگی هرکس از جمله خود شما را عوض کند. با وجود تمام مشکلاتی که در مقابل دارید جریان یافتن افکار جدید می‌تواند زندگی شما را از نو بسازد.

در تحلیل نهایی مشخص می‌شود دلیل اصلی اینکه فرد نمی‌تواند زندگی خلاق و موفقی داشته باشد، نقصی است که در وجود خود اوست. او اشتباه فکر می‌کند. او باید افکارش را اصلاح کند. باید درست فکر کردن را تمرین کند. وقتی در سرود بیست و سوم می‌خوانیم: «او مرا به راه راست

هدایت می‌کند...» منظور از :"راه راست" راه‌های نیکوکاری نیست بلکه راه‌های درست فکر کردن هم هست است. وقتی عیسی می‌گوید: «ای گناهکاران، از کارها و فکرهای فاسد خود دست بکشید و به سوی خداوند بازگشت کنید، زیرا او بسیار بخشنده است و بر شما رحم خواهد کرد.»(اشعیا ۵۵:۷) این گفته به این معنا نیست که انسان باید از بدی جدا شود و نیکی کند بلکه به این معناست که باید افکارش را از بد به خوب یا از اشتباه به درست تغییر دهد. راز بزرگ موفقیت، کاهش میزان خطا و افزایش میزان درستی است. سرازیر شدن افکار درست و پر از سلامتی به درون ذهن به‌طور خلاقانه، شرایط زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد زیرا درستی همیشه راه‌های درست و نتایج درست به‌وجود می‌آورد.

سال‌ها پیش مرد جوانی را می‌شناختم که تا مدت‌ها یکی از شکست‌خورده‌ترین افرادی بود که دیده بودم. او ذاتاً شخصیت خوبی داشت ولی در هر کاری شکست می‌خورد. ممکن بود کسی با اشتیاق او را استخدام کند اما به زودی اشتیاقش فروکش می‌کرد و او آن شغل را از دست می‌داد. این روند بارها و بارها تکرار شد. او علاوه بر محیط کاری، در زندگی شخصی هم آدم شکست‌خورده‌ای بود و ارتباطش را با افراد خیلی زود از دست می‌داد. هیچ کاری را نمی‌توانست درست انجام بدهد و مرتب از من می‌پرسید: «من چه ایرادی دارم که همهٔ کارهایم خراب می‌شود؟»

با این وجود بسیار مغرور بود. خودخواه بود و عادت داشت غیر از خودش همه کس را مقصر بداند. تمام اداره‌ها و سازمان‌هایی که او را استخدام می‌کردند مشکل داشتند. او برای شکستش غیر از خودش همه کس را مقصر می‌دانست. هرگز به درون خودش نگاه نمی‌کرد. هرگز به فکرش نمی‌رسید که ممکن است خودش ایرادی داشته باشد.

یک شب می‌خواست با من صحبت کند و از آنجا که من باید صد

مایل رانندگی می‌کردم تا به محل سخنرانی‌ام برسم، او هم در مسیر رفت و برگشت کنار دستم نشست. هنگام بازگشت حوالی نیمه شب در یک رستوران بین‌راهی توقف کردیم تا یک ساندویچ همبرگر و فنجانی قهوه سفارش بدهیم. نمی‌دانم در آن ساندویچ همبرگر چه چیزی بود اما پس از این ماجرا نسبت به ساندویچ همبرگر احساس احترام بیشتری می‌کنم؛ زیرا پس از خوردن آن او ناگهان فریاد زد: «فهمیدم! فهمیدم! »

با تعجب پرسیدم: «چه چیزی را فهمیدی؟»

«جوابم را پیدا کردم. حالا می‌دانم مشکل من چیست. برای این همه چیز خراب می‌شود که خودم اشتباه می‌کنم.»

به پشت شانه‌اش زدم و گفتم: «پسر، عاقبت راهت را پیدا کردی.»

گفت: «خُب، این مثلِ روز روشن است. من اشتباه فکر می‌کردم و درنتیجه به نتایج غلط می‌رسیدم.»

در این موقع ما دیگر از رستوران بیرون آمده بودیم و در کنار ماشین من زیر نور مهتاب ایستاده بودیم. به او گفتم: «هری، باید یک قدم جلوتر بروی و از خدا بخواهی که ذهنت را درست کند.» و این جمله را از کتاب مقدس برایش خواندم: «و حقیقت را خواهید شناخت و حقیقت شما را آزاد خواهد کرد.» (یوحنا، ۸:۳۲) حقیقت را به درون ذهنت راه بده تا از شکست رها شوی.

او به یکی از مؤمنین مشتاق تبدیل شد. با رسیدن به ایمان واقعی و تغییر دادن کامل افکار و عادت‌هایش، تفکر غلط و اعمال اشتباه از شخصیت او جدا شد. با به‌وجود آوردن یک الگوی صحیح به جای الگوی اشتباه قبلی، کارهایش اصلاح شد. وقتی خودش درست شد همهٔ کارهایش هم درست شدند.

آنچه در زیر می‌خوانید هفت گام عملی برای تغییر دادن نگرش منفی

به مثبت و آزاد کردن افکار خلاق جدید و تبدیل الگوهای غلط به الگوهای درست است. آنها را به‌کار ببرید و به استفاده از آنها ادامه دهید. مطمئن باشید که مؤثر هستند.

۱ـ طی بیست‌وچهار ساعت آینده دربارهٔ همه چیز از جمله شغلتان، سلامتیتان و آینده‌تان با امیدواری صحبت کنید. روش معمول حرف زدنتان را عوض کنید و با خوش‌بینی دربارهٔ همه چیز صحبت کنید. این کار آسان نخواهد بود زیرا احتمالاً عادت شما شده که با بدبینی صحبت کنید. باید از این عادت منفی خودتان را کنار بکشید حتی اگر این کار نیازمند ارادهٔ قوی باشد.

۲ـ پس از اینکه بیست‌وچهار ساعت با امیدواری ازهمه چیز صحبت کردید این کار را برای یک هفته ادامه دهید. در این صورت می‌توانید یک یا دو روز واقع‌اندیش باشید. متوجه خواهید شد که آنچه یک هفته پیش از واقع‌اندیش بودن می‌فهمیدید در واقع بدبینی بوده است. اما آنچه حالا از واقع بینی می‌فهمید مفهومی کاملاً متفاوت است. این شروع رسیدن به دیدگاه مثبت است. وقتی بیشتر مردم می‌گویند که واقع بین هستند خودشان را فریب می‌دهند چون در واقع دارند منفی بافی می‌کنند.

۳ـ شما باید ذهنتان را مانند بدنتان تغذیه کنید و برای اینکه ذهن سالمی داشته باشید باید افکار سالم و مُغذی به آن بدهید. بنابراین از همین امروز به جای افکار منفی، افکار مثبت را در ذهنتان جای دهید. از ابتدای کتاب مقدس شروع کنید و زیر تمام جملاتی را که از ایمان سخن می‌گوید خط بکشید. این کار را در مورد چهار کتاب متی، مَرقُس، لوقا و یوحنا ادامه بدهید. به خصوص به مَرقُس ۱۱ آیات ۲۲، ۲۳ ، ۲۴ توجه کنید. این آیات نمونه آیاتی هستند که باید زیر آنها خط بکشید و آنها را در ضمیر خودآگاهتان حک کنید.

۴ـ بعد قسمت‌هایی را که خط کشیده‌اید به ذهن بسپارید. این کار وقت می‌گیرد اما به یاد داشته باشید که وقت خیلی بیشتری صرف کرده‌اید که متفکر منفی‌باف بشوید. به تلاش و زمان نیاز دارید تا طرز فکر منفی را فراموش کنید.

۵ـ فهرستی از دوستانتان تهیه کنید مشخص کنید که در میان آنها چه کسی از همه مثبت‌اندیش‌تر است از این به بعد بیشتر با او معاشرت کنید. دوستان منفی‌بافتان را کنار نگذارید بلکه با کسانی که نظرگاه مثبتی دارند مدتی بیشتر معاشرت کنید تا روحیهٔ آنها را کسب کنید. بعد از آن می‌توانید به میان دوستان منفی‌بافتان بازگردید و طرز فکر جدیدتان را به آنها بدهید بدون آنکه تحت تأثیر منفی‌بافی آنها قرار بگیرید.

۶ـ از بحث و جدل دوری کنید اما هر وقت نقطه‌نظر منفی ابراز می‌شود با عقیده مثبت و خوش‌بینانه آن را خنثی کنید.

۷ـ زیاد دعا کنید و همیشه دعاهای خود را به شکل شکرگزاری ادا کنید با فرض اینکه خداوند به شما چیزهای عالی و شگفت‌انگیز می‌دهد زیرا اگر شما فکر کنید چنین چیزهایی به شما می‌دهد حتماً خواهد داد. خداوند نعمتی بیش از آنچه به آن ایمان دارید به شما نخواهد داد. او نمی‌تواند شما را وادار کند که چیزی بزرگ‌تر از آنچه بوسیلهٔ ایمان ظرفیت پذیرفتن آن را پیدا کردید به شما بدهد. «چون ایمان دارید، از نعمت‌های خدا برخوردار خواهید شد. (متی، ۹:۲۹)»

راز زندگی بهتر و موفق‌تر در این است که افکار قدیمی و ناسالم خود را بیرون بریزید. آنها را با افکار حیات بخش و پویا جایگزین کنید. می‌توانید به این اصل اعتماد کنید: سرازیر شدن افکار جدید می‌تواند شخصیت و زندگی شما را از نو بسازد.

۱۴

آسوده باشید تا قدرتمند شوید

«هر شب مردم ایالات متحدهٔ آمریکا برای اینکه راحت بخوابند به بیش از شش میلیون قرص خواب نیاز دارند.»

این جملهٔ وحشتناک را چندین سال قبل از زبان صاحب یک کارخانهٔ داروسازی در گردهمایی صاحبان این صنعت که در آن سخنرانی می‌کردم شنیدم. اگرچه جملهٔ او برای من باور کردنی نبود اما کسانی که از اوضاع اطلاع دارند می‌گویند که این عدد خیلی کمتر از میزان واقعی است.

در واقع از منبع موثق دیگری هم شنیده‌ام که مردم آمریکا روزانه حدود دوازده میلیون قرص خواب‌آور مصرف می‌کنند. این مقدار قرص خواب‌آور کافی است تا از هر دوازده نفر آمریکایی یک نفر را به خواب ببرد. آمار نشان می‌دهد که میزان استفاده از قرص‌های خواب‌آور در سال‌های اخیر هزار درصد افزایش پیدا کرده است. اما به تازگی جمله‌ای بسیار وحشتناک‌تر از جمله‌های قبل شنیده‌ام. بنا به گفتهٔ معاون رئیس یک کارخانهٔ بزرگ داروسازی، سالانه تقریباً هفت بیلیون قرص در آمریکا مصرف می‌شود و با این حساب میزان مصرف شبانهٔ قرص‌های خواب‌آور نوزده میلیون قرص می‌شود.

این وضعیت بسیار تأسف‌انگیز است. خواب فرایندی طبیعی و نیروبخش است. هرکس پس از یک روز کار باید بتواند خواب آرامی داشته باشد اما ظاهراً مردم آمریکا هنر خوابیدن را فراموش کرده‌اند. در واقع آنها بیش از حد خودشان را گرفتار کرده‌اند. من در مقام یک کشیش فرصت خوبی برای بررسی این موضوع دارم و به شما می‌گویم که مردم آمریکا به قدری عصبی شده‌اند که دیگر غیرممکن است با موعظه کردن بتوان آنها را خواب کرد. سال‌ها از زمانی می‌گذرد که می‌دیدم مردم در کلیسا چرت می‌زنند. این وضعیت بسیار نگران‌کننده است.

یک مقام رسمی در شهر واشنگتن که عاشق اعداد و ارقام، به‌خصوص اعداد نجومی و حیرت‌انگیز است به من گفت که سال گذشته جمعاً هفت و نیم بیلیون مورد سردرد در ایالات متحده وجود داشته است. به این ترتیب تقریباً هر نفر در سال پنجاه مرتبه سردرد گرفته است. آیا شما سهمیهٔ امسالتان را دریافت کرده‌اید؟ این مقام رسمی به من نگفت که این ارقام را از کجا به‌دست آورده اما مدت کوتاهی پس از گفت‌وگویی که با او داشتم گزارشی را خواندم که می‌گفت صنعت داروسازی در سال گذشته هفده‌میلیون پوند قرص آسپرین فروخته است. به قول نویسنده‌ای شاید این دوره را بتوانیم به درستی عصر آسپرین بنامیم. منبع موثقی اظهار می‌دارد که از هر دو تخت بیمارستانی در ایالات متحده یکی را بیماری اشغال کرده که به دلیل ابتلا به میکروب یا بیماری جسمی یا تصادف رانندگی بستری نشده است؛ بلکه به این خاطر بستری شده که نمی‌تواند به احساساتش نظم بدهد.

در درمانگاهی پانصد بیمار به‌طور دقیق مورد معاینه قرار گرفتند و مشخص شد که سیصدوهشتادوشش نفر یا هفتادوهفت درصد از آنها به دلیل مشکلات روان‌تنی (بیماری جسمی که تا حد زیادی به دلیل حالات

روحی ناسالم به‌وجود می‌آید) بیمار شده بودند. درمانگاه دیگری در مورد تعداد زیادی از موارد زخم معده تحقیقی انجام داد و نتیجهٔ تحقیق این شد که تقریباً نیمی از بیماران، نه به دلیل مشکلات جسمی بلکه به خاطر نگرانی بیش از اندازه، نفرت بیش از اندازه، احساس گناه بیش از اندازه یا فشار عصبی به این بیماری دچار شده بودند.

پزشکی در یک درمانگاه دیگر مشاهده کرد که علی‌رغم پیشرفت‌های خارق‌العادهٔ علمی، پزشکان می‌توانند با استفاده از علم تنها کمتر از نیمی از بیمارانی را که به آنها مراجعه می‌کنند درمان کنند. او اظهار می‌دارد که در بسیاری از موارد، بیماران افکار بیمار ذهنشان را به جسمشان برمی‌گردانند. در میان این افکار بیمارگونه، نگرانی و فشار عصبی از بقیه برجسته‌تر هستند.

این وضعیت ناخوشایند چنان رو به وخامت گذاشته که در کلیسای خود ما در حال حاضر دوازده روان‌شناس تحت سرپرستی دکتر اسمایلی بلانتون مشغول کار هستند. چرا باید روان‌شناسان جزء کارکنان یک کلیسا باشند؟ پاسخ این است که روان‌شناسی علمی است که وظیفهٔ آن تحلیل، تشخیص و درمان طبیعت بشر مطابق با قوانین و روش‌های آزمایش‌شده و موثق است.

مسیحیت را هم می‌توان به عنوان یک علم در نظر گرفت. مسیحیت فلسفه، نظام علم الهی، نظام ماوراءالطبیعه و نظام پرستش است و همچنین بر اساس قوانین اخلاقی عمل می‌کند؛ اما از مشخصات یک علم هم برخوردار است از این لحاظ که بر اساس کتابی که شامل نظامی از روش‌ها و فرمول‌هاست پایه‌گذاری شده و برای درک و درمان طبیعت بشر طراحی شده است. قوانین آن دقیق هستند و هنگامی که در شرایط مناسب درک شده و با ایمان به‌کار برده شوند اثر خود را نشان می‌دهند. بنابراین می‌توان گفت که مذهب یک علم دقیق است.

وقتی کسی به درمانگاه ما مراجعه می‌کند اولین مشاوری که با او ملاقات می‌کند یک روان‌شناس است که با روشی دقیق و توأم با مهربانی مشکل مراجعه‌کننده را بررسی می‌کند و به او می‌گوید چرا اینگونه رفتار می‌کند و وضعیتش چنین است. دانستن این نکته بسیار اهمیت دارد. مثلاً چرا شما تمام عمرتان از عقدهٔ حقارت رنج برده‌اید یا چرا همیشه دچار ترس هستید یا چرا کینه در دل شما جا دارد و آن را پرورش می‌دهید؟ چرا همیشه کمرو و کم‌حرف بوده‌اید؟ چرا کارهای احمقانه می‌کنید یا حرف‌های نابه‌جا می‌زنید؟ این پدیده به خودی خود اتفاق نمی‌افتد. دلیلی برای اینکه چرا چنین کارهایی می‌کنید وجود دارد و مهم‌ترین روز زندگی شما روزی است که عاقبت دلیل کارهایتان را کشف می‌کنید. شناخت خود، آغاز اصلاح خود است.

پس از طی کردن مرحلهٔ شناخت، روان‌شناس بیمار را به کشیش ارجاع می‌دهد و او به بیمار می‌گوید چطور کارهایی را که لازم است انجام بدهد. روحانی به شکل علمی و نظام‌مند روش درمان دعا، ایمان و عشق را در مورد آن بیمار به‌کار می‌گیرد. روان‌شناس و کشیش دانش خود را به‌کار می‌برند و روش‌های درمانی خود را با هم ترکیب می‌کنند درنتیجهٔ این روش درمان، بسیاری از افراد زندگی جدید و شادی یافته‌اند. کشیش قصد ندارد که روان‌شناس بشود و روان‌شناس هم نمی‌تواند که کشیش باشد. هریک از آنها کار خودش را انجام می‌دهد اما این دو همیشه با هم همکاری دارند.

مسیحیتی که در این روش مورد استفاده قرار می‌گیرد آموزش‌های عیسی مسیح، نجات‌دهندهٔ زندگی انسان‌هاست. ما به عملی بودن و مفید بودن آموزش‌های عیسی اعتقاد داریم. ما اعتقاد داریم که می‌توانیم واقعاً «به کمک مسیح هر کاری را انجام بدهیم.» (فیلیپیان، ۴:۱۳) همین‌طور

که با کتاب مقدس کار می‌کنیم برای ما ثابت شده است که این کتاب تحقق واقعی این وعده حیرت‌انگیز است: «چشم هرگز ندیده، گوش هرگز نشنیده و هرگز به قلب بشر خطور نکرده که خداوند چه چیزهایی برای کسانی که او را دوست دارند آماده کرده است.» (کورینشان‌ها، ۲:۹) ایمان داشته باشید؛ به نظام فکری مسیح ایمان داشته باشید؛ ایمان داشته باشید تا بر تمام ترس‌ها، نفرت‌ها، حقارت‌ها، گناهان، و تمام صورت‌های مختلف شکست غلبه کنید. به عبارت دیگر هیچ چیز خوبی آنقدر فوق‌العاده نیست که باور کردنی نباشد. هرگز ندیده، نشنیده یا تصور نکرده‌اید که خداوند به کسانی که او را دوست دارند چه چیزهایی می‌دهد.

مشکلی که معمولاً در درمانگاه کلیسایمان با آن مواجه می‌شویم، مشکل فشار عصبی است. این مشکل را تا حد زیادی می‌توان بیماری فراگیر مردم آمریکا دانست. اما ظاهراً فقط مردم آمریکا از این بیماری رنج نمی‌برند. بانک سلطنتی کانادا مدتی پیش ماهنامهٔ خبری خود را با عنوان "بیایید سرعت خود را کم کنیم" به‌طور کامل به این موضوع اختصاص داد. در قسمتی از این نشریه آمده است: «این خبرنامه قصد ندارد به عنوان مشاور سلامت جسمی و روانی خوانندگان عمل کند اما قصد دارد مشکلی را که مایهٔ عذاب تمام افراد بزرگسال در کانادا است از بین ببرد.» من باید اضافه کنم که در آمریکا نیز این مشکل وجود دارد.

خبرنامهٔ این بانک می‌گوید: «ما قربانیان فشار عصبی فزاینده هستیم؛ مشکل می‌توانیم استراحت کنیم. سیستم عصبی حساس شدهٔ ما دائماً تحت فشار است. تمام روز و حتی شب در حال بدو بدو هستیم. به‌طور کامل زندگی نمی‌کنیم. باید چیزی را که کارلایل «غلبه آرام روح بر شرایط» می‌نامید دوباره به یاد بیاوریم.

وقتی یک مؤسسهٔ برجستهٔ بانکی توجه مشتریانش را به این واقعیت

جلب می‌کند که آنها نمی‌توانند از زندگی چیزی را که واقعاً می‌خواهند به‌دست بیاورند چون قربانی فشار عصبی هستند، معلوم می‌شود که واقعاً زمان آن فرا رسیده که فکری به حال این مشکل کنیم.

در شهر سنت‌پترزبورگ فلوریدا دستگاهی را در خیابان دیدم که روی آن نوشته شده بود: «فشار خون شما چقدر است؟» می‌توانستید سکه‌ای به درون دستگاه بیندازید و از فشار خون خود با خبر شوید. وقتی می‌توانید با انداختن یک سکه به درون دستگاه از میزان فشارخون خود با خبر شوید معلوم می‌شودکه بسیاری از افراد به مشکل فشار خون گرفتار هستند.

یکی از آسان‌ترین روش‌ها برای پایین آوردن فشار عصبی تمرین روش آسان گرفتن کارهاست. تمام کارهایتان را آرام‌تر، بدون شتاب‌زدگی و بدون فشار انجام بدهید. دوست خوب من برانچ ریکی، مرد مشهور دنیای بیسبال، یک بار به من گفت او هرگز از بازیکنی که بیش از حد به خودش و دیگران فشار بیاورد استفاده نمی‌کند. برای اینکه بازیکنی در لیگ بزرگ بیسبال موفق شود باید در تمام حرکات و ذهن او جریانی از قدرت طبیعی وجود داشته باشد. مؤثرترین شیوه برای ضربه زدن به توپ شیوهٔ بدون زور زدن است. در این شیوه تمام عضلات قابلیت انعطاف دارند و در یک قدرت هماهنگ با هم عمل می‌کنند. اگر سعی کنید توپ را محکم بزنید یا پاره می‌شود و یا اینکه اصلاً نمی‌توانید به آن ضربه بزنید. این موضوع در مورد گلف، بیسبال و هر ورزش دیگری صدق می‌کند.

سال‌ها پیش در یک دوره مسابقهٔ جهانی بیسبال، تای کاب که یکی از بزرگ‌ترین قهرمانان این رشته است چهار ضربهٔ فرار چوب زن به ثمر رسانید و تا آنجا که خبر دارم هنوز کسی این رکورد را نشکسته است. تای کاب چوب بیسبالی را که با آن این نمایش حیرت‌انگیز را انجام داده بود به یکی از دوستانم هدیه کرد. یک روز دوستم اجازه دادکه این چوب را در

دست بگیرم. با نهایت احترام آن را در دست گرفتم. در حال و هوای بازی قرار گرفتم و ژست ضربه زدن به توپ را گرفتم. البته حالت ضربه زدن من به هیچ وجه شباهتی به تای کاب افسانه‌ای نداشت. راستش را بخواهید دوست من که زمانی خودش هم در لیگ بیسبال بازی می‌کرد خندید و گفت: «تای کاب هیچ‌وقت این‌طور به توپ ضربه نمی‌زد. تو خیلی خشک و منقبض هستی. معلوم است که داری زیاد زور می‌زنی. ضربهٔ تو به احتمال زیاد خراب می‌شود.

تماشای بازی و ریتم حرکات تای کاب زیبا و لذتبخش بود. انگار او و چوب بیسبالش یکی بودند. وقتی می‌دیدید با چه راحتی به توپ ضربه می‌زند چاره‌ای جز تحسین کردن او نداشتید. او استاد راحت ضربه زدن بود. این موضوع دربارهٔ تمام افراد موفق صدق می‌کند. اگر کارهای کسانی را که واقعاً کارآمد هستند تحلیل کنید متوجه می‌شوید که انگار همهٔ کارها را راحت و با حداقل تلاش انجام می‌دهند. آنها با این شیوه حداکثرقدرت خود را آزاد می‌کنند.

یکی از دوستانم که تاجر مشهوری است و کارهای مهم و متنوعی انجام می‌دهد همیشه راحت به‌نظر می‌رسد. همهٔ کارهایش را با کارایی و سرعت انجام می‌دهد اما هرگز شتاب‌زده نیست. هرگز مانند کسانی که نمی‌توانند زمان یا کارشان را درست مدیریت کنند نگران و خسته نیست. از او دربارهٔ راز قدرتش سؤال کردم.

لبخندی زد و گفت: «ای، راستش رازی در کار نیست. فقط سعی می‌کنم کارهایم را با خداوند هماهنگ کنم. همه‌اش همین است. من و همسرم هر روز صبح بعد از صبحانه برای مراقبه به اتاق نشیمن می‌رویم. یکی از ما مطلب الهام‌بخشی را با صدای بلند می‌خواند تا به حالت مراقبه فرو برویم. ممکن است این مطلب یک شعر یا جملاتی از یک کتاب باشد.

بعد از آن آرام می‌نشینیم و هریک از ما بـه روش خـودش دعـا یـا مراقبـه می‌کند. بعد هردو با صدای بلند می‌گوییم که خداوند دارد مـا را از قـدرت و انرژی سرشار می‌کند. این مراسم دقیقاً پانزده دقیقه طول می‌کشد و هرگـز آن را از دست نمی‌دهیم. بدون آن نمی‌توانیم به زندگی ادامه دهـیم و از پـا درمی‌آییم. در نتیجهٔ این کار، همیشه بیش از نیازم انـرژی و قـدرت دارم.» این مرد کارآمد چنین گفت.

مردان و زنانی را می‌شناسم که از این روش یا روش‌های مشابه بـرای کم کردن فشار عصبی استفاده می‌کنند. امـروزه ایـن روش عمومیـت پیـدا کرده و طرفداران زیادی دارد.

صبح یک روز فوریه داشتم با عجله در ایوان هتلی در فلوریدا بـا یـک بغل نامه که تازه از دفترم در نیویورک رسیده بود به سـرعت راه مـی‌رفـتم. برای تعطیلات نیمهٔ زمستان به فلوریدا آمده بودم اما نتوانسته بـودم عـادت خواندن نامه‌ها در اول صبح را تـرک کـنم. همـین‌طـور کـه بـا عجلـه راه می‌رفتم تا یکی دو ساعت به نامه‌ها برسم دوستی اهل ویرجینیا که در یک صندلی راحتی نشسته بود و کلاهـش را روی صـورتش گذاشـته بـود مـرا متوقف کرد و با لهجهٔ آرام و دلنشین جنوبی‌اش گفت: «دکتر، با این عجلـه کجا می‌روی؟ این نحوهٔ کار کردن زیر آفتاب فلوریـدا نیـست. بیـا اینجـا و روی یکی از این صندلی‌های راحتی بنشین و به مـن کمـک کـن یکـی از بزرگ‌ترین هنرها را تمرین کنم.»

من که از این حرف شگفت‌زده شده بودم گفتم: «به تـو کمـک کـنم یکی از بزرگ‌ترین هنرها را تمرین کنی؟»

جواب داد: «بله، هنری که متأسفانه دارد منسوخ می‌شود. دیگر تعـداد کمی از افراد می‌دانند چطور آن را انجام بدهند.»

پرسیدم: «خُب. لطفاً به من بگو که ایـن چـه هنـری اسـت. مـن کـه نمی‌بینم چیزی تمرین کنی.»

گفت: «چرا، دارم تمرین می‌کنم. دارم هنر نشستن زیر نور آفتاب را تمرین می‌کنم. اینجا بنشین و بگذار نور آفتاب روی صورتت بتابد. آفتاب فلوریدا گرم است و بوی خوبی دارد. به تو آرامش درونی می‌دهد. هرگز تا به حال به خورشید فکر کرده‌ای؟ او هرگز عجله ندارد، هیجان‌زده نمی‌شود. آرام و آهسته کار می‌کند و سر و صدا راه نمی‌اندازد ـ زنگ نمی‌زند، تلفن جواب نمی‌دهد ـ فقط می‌درخشد و در یک صدم ثانیه بیشتر از تمام کارهایی که من و تو تا آخر عمر می‌توانیم انجام بدهیم کار می‌کند. به کارهایی که می‌کند فکر کن. باعث می‌شود گل‌ها شکفته شوند، درخت‌ها رشد کنند، زمین گرم شود، میوه‌ها و سبزی‌ها رشد کنند و غلات آمادهٔ برداشت شوند. آب را از زمین بلند می‌کند و دوباره به زمین باز می‌گرداند. باعث می‌شود که انسان احساس آرامش کند».

«وقتی زیر نور آفتاب می‌نشینم و می‌گذارم در من اثر کند اشعه‌هایش را به درون من می‌فرستد و به من انرژی می‌دهد. البته برای این کار باید وقت بگذارم و زیر آفتاب بنشینم. پس حالا آن نامه‌ها را کنار بگذار و اینجا در کنار من بنشین.»

این کار را کردم و وقتی به اتاقم برگشتم و مشغول خواندن نامه‌ها شدم در یک چشم به هم زدن آنها را تمام کردم و هنوز قسمت بیشتر روز را برای لذت بردن از تعطیلات و نشستن زیر آفتاب در اختیار داشتم.

البته افراد تنبل زیادی را می‌شناسم که تمام عمرشان را زیر نور آفتاب نشسته‌اند و هرگز به جایی نرسیده‌اند. نشستن و استراحت کردن با هم خیلی فرق دارند. اما اگر شما بنشینید و استراحت بکنید و به خدا فکر کنید و خودتان را با او هماهنگ کنید و آماده سرازیر شدن قدرتش به درونتان باشید در این صورت نشستن شما تنبلی نیست. در واقع این بهترین راه برای تجدید قوا کردن است. این کار مولد انرژی مؤثر است: آن نوع انرژی

که شما آن را به جریان می‌اندازید نه آن نوع انرژی که شما را به حرکت وا می‌دارد.

راز این کار در این است که ذهنتان را آرام کنید، از نشان دادن واکنش‌های عجولانه خودداری و شیوهٔ تفکر آرامش‌بخش را تمرین کنید. اصل این هنر این است که سرعتتان را کاهش بدهید و مسئولیت‌هایتان را با ذخیره کردن انرژی به انجام برسانید. خوب است یک یا دو برنامهٔ کاری طرح کنید تا با استفاده از آنها بتوانید در تمرین استفاده از قدرت با راحتی و آسودگی استاد شوید.

یکی از بهترین روش‌ها در این زمینه را کاپیتان ادی ریکن بیکر به من پیشنهاد کرده است. او که مردی بسیار پر مشغله است به نحوی ترتیب کارها را می‌دهد که بتواند وظایفش را با ذخیره کردن نیرو به انجام برساند. من کاملاً به‌طور اتفاقی توانستم به قسمتی از رازش پی ببرم.

با او مشغول فیلمبرداری یک برنامهٔ تلویزیونی بودیم. مطمئن بودیم که کار به سرعت انجام می‌شود به همین خاطر او را آزاد گذاشته بودیم تا به کارهای متنوعی که در برنامهٔ روزانه‌اش داشت برسد.

به هر حال برنامهٔ فیلمبرداری بیش از آنچه انتظار داشتیم به تأخیر افتاد. اما متوجه شدم که کاپیتان اصلاً از خودش ناراحتی نشان نمی‌دهد. او عصبی و نگران نشد. در اتاق بالا و پایین نمی‌رفت و دیوانه‌وار به اینجا و آنجا تلفن نمی‌زد. درعوض با خوشرویی این موقعیت را پذیرفته بود. در استودیوی فیلمبرداری یکی دو تا صندلی راحتی قدیمی گذاشته بودند که احتمالاً مربوط به دکور صحنهٔ برنامهٔ دیگری بود. او با حالتی بسیار آسوده روی یکی از این صندلی‌ها می‌نشست.

من همیشه تحسین‌کنندهٔ ادی ریکن بیکر بوده‌ام و این بار هم آرامشش را تحسین کردم. گفتم: «می‌دانم که چقدر گرفتار هستی، و

تعجب می‌کنم چطور می‌توانی آرام و خونسرد با این آرامش‌خاطر اینجا بنشینی.»

خود من به خاطر اینکه وقت زیادی از کاپیتان ریکن بیکر گرفته بودیم ناراحت بودم به همین خاطر پرسیدم: «چطور می‌توانی اینقدر خونسرد باشی؟»

در حالی که می‌خندید جواب داد: «من فقط به چیزی که تو موعظه می‌کنی عمل می‌کنم. بیا، سخت نگیر. اینجا کنار من بنشین.»

صندلی راحتی دیگر را کنار صندلی او گذاشتم و خودم هم کمی استراحت کردم. بعد گفتم: «ادی می‌دانم روشی برای رسیدن به این آرامش داری. لطفاً آن را برایم توضیح بده.»

او مرد متواضعی است اما وقتی اصرار کردم فرمولی به من داد که می‌گوید اغلب آن را به‌کار می‌برد. حالا خود من هم از این فرمول استفاده می‌کنم و باید بگویم که بسیار مؤثر است. این فرمول به شرح زیر است:

اول، بدنتان را شل کنید. این کار را روزی چند مرتبه انجام دهید. تمام عضلات بدن را آزاد کنید. خودتان را به شکل یک چتر دریایی تصور کنید که اجازه می‌دهد بدنش کاملاً شل شود. یک گونی سیب‌زمینی بزرگ را تصور کنید بعد گونی را پاره کنید و بگذارید سیب‌زمینی‌ها یکی یکی قل بخورند و از گونی خارج بشوند. تصور کنید که آن گونی سیب‌زمینی هستید. چه چیزی از یک گونی سیب‌زمینی خالی آسوده‌تر است؟

عامل دوم در این فرمول خالی کردن ذهن است. هر روز چند مرتبه ذهنتان را از تمام ناراحتی‌ها، کینه‌ها، عصبانیت‌ها، و ناامیدی‌ها خالی کنید. اگر ذهنتان را به‌طور مرتب خالی نکنید این افکار ناخوشایند روی هم انبار می‌شود، آن‌وقت لازم است که ذهنتان را یک مرتبه خالی کنید. ذهنتان را از تمام عواملی که مانع از راحت جریان پیدا کردن قدرت می‌شود خالی کنید.

سوم، تفکر معنوی داشته باشید. فکر کردن به‌طور معنوی به این معناست که در زمان‌های منظم ذهنتان را متوجه خدا کنید. حداقل روزی سه مرتبه چشمتان را به تپه‌ها بدوزید. این کار شما را با نظم خداوند هماهنگ می‌کند و وجود شما را دوباره از آرامش پر می‌کند.

این برنامهٔ سه مرحله‌ای به شدت مرا تحت تأثیر قرار داد و چند ماه آن را تمرین کردم. این روش برای آرامش یافتن و انجام دادن راحت کارها عالی است.

از دوستم دکتر تیلر برکو ویتس اهل نیویورک هنر راحت کار کردن را تا حد زیادی آموخته‌ام. او اغلب وقتی تحت فشار قرار می‌گیرد، وقتی مطبش پر از بیمار است و تلفن دائماً زنگ می‌زند ناگهان دست از کار می‌کشد روی میزش خم می‌شود و با خداوند با لحنی که طبیعی و احترام‌آمیز است صحبت می‌کند. من سبک دعا کردن او را دوست دارم. او می‌گوید که معمولاً این‌طور دعا می‌کند: «خدایا ببین، من دارم به خودم زیاد فشار می‌آورم. دارم عصبی می‌شوم. اینجا دارم به مردم می‌گویم که سعی کنند آرام باشند حالا خودم باید آرام بودن را تمرین کنم. حالا آرامش شفابخشت را برای من بفرست. به من خونسردی، آرامش و قدرت بده و انرژی عصبی مرا ذخیره کن تا بتوانم به مراجعینم کمک کنم.»

او یکی دو دقیقه آرام می‌ایستد بعد از خداوند تشکر می‌کند و با قدرت کامل و به راحتی به ادامهٔ کارش می‌پردازد.

اغلب وقتی در اطراف شهر به دیدن بیمارانش می‌رود در راهبندان گیر می‌کند. او روش بسیار جالبی برای استفاده از این تأخیرهای آزاردهنده برای استراحت و آرامش پیدا کردن دارد. ماشینش را خاموش می‌کند و در صندلی‌اش فرو می‌رود، سرش را به پشتی صندلی تکیه می‌دهد، چشمانش را می‌بندد و گاهی به خواب می‌رود. می‌گوید دلیلی برای نگران شدن از

خواب رفتن پشت فرمان ماشین ندارد چون از صدای گوش‌خراش بوق زدن راننده‌ها، وقتی ترافیک به جریان می‌افتد، بیدار می‌شود.

این وقفه‌های میان راه‌بندان برای استراحت کردن تنها یکی دو دقیقه طول می‌کشد اما برای تجدید انرژی بسیار ارزشمند است. اگر بدانید چه دقایق یا ثانیه‌هایی در طول روز برای استراحت در اختیار دارید شگفت‌زده خواهید شد. حتی اگر در چنین دقایق کوتاهی از قدرت خداوند کمک بگیرید می‌توانید از استراحت و آرامش کافی برخوردار شوید. این طول مدت زمان استراحت نیست که مولد قدرت است بلکه کیفیت آن است.

شنیده‌ام که راجر بابسون، کارشناس مشهور آمار، اغلب به یک کلیسای خالی می‌رود و آرام می‌نشیند. شاید یکی دو سرود مذهبی می‌خواند و با این کار آرامش می‌یابد و تجدید قوا می‌کند. دیل کارنگی، وقتی تحت فشار قرار می‌گرفت، عادت داشت به کلیسای نزدیک دفتر کارش برود و پانزده دقیقه دعا و مراقبه کند. او می‌گفت در شلوغ‌ترین اوقات برای این کار از دفترش خارج می‌شد. این مثال نشان می‌دهد که می‌توانیم زمان را در اختیار بگیریم و اختیارمان را به دست زمان ندهیم. همچنین نشان می‌دهد باید مراقب باشیم که فشار عصبی از حدی که قابل مهار نیست بیشتر نشود.

یک شب در قطاری که از واشنگتن به نیویورک می‌رفت با دوستی ملاقات کردم. این مرد نمایندهٔ کنگره است و به من گفت که دارد به حوزهٔ انتخابی‌اش می‌رود تا در اجتماع رأی‌دهندگانش سخنرانی کند. گفت که این جمع به‌خصوص که می‌خواست برایشان سخنرانی کند احساس دوستانه‌ای نسبت به او ندارند و احتمالاً سعی می‌کنند شرایط دشواری را برای او به‌وجود بیاورند. اگرچه آنها نمایندهٔ گروه اقلیت در حوزهٔ او بودند اما قصد داشت با آنها ملاقات کند.

«آنها شهروندان این کشور هستند و من نمایندهٔ آنها هستم. اگر بخواهند حق دارند با من ملاقات کنند.»

گفتم: «به‌نظر نمی‌رسد از این موضوع زیاد نگران باشی.»

جواب داد: «نه، اگر نگران بشوم ناراحت و مضطرب خواهم شد و در این صورت نمی‌توانم به‌خوبی بر اوضاع مسلط باشم.»

پرسیدم: «آیا روش به‌خصوصی برای اداره کردن چنین وضعیت پرتشنجی داری؟»

جواب داد: «آه، بله. آنها جماعت پر سروصدایی خواهند بود. اما من به شیوهٔ خودم با چنین موقعیتی برخورد می‌کنم بدون اینکه دچار فشار عصبی بشوم. نفس عمیق می‌کشم، آرام صحبت می‌کنم، صادقانه حرف می‌زنم، با احترام و دوستانه با آنها برخورد می‌کنم، بر اعصابم مسلط هستم و به خدا توکل می‌کنم که تا آخر به من کمک کند.»

این نمایندهٔ کنگره ادامه داد: «واقعیت مهمی را یاد گرفته‌ام و آن این است که در هر موقعیتی آرامشم را حفظ کنم، راحت باشم، رفتاری دوستانه در پیش بگیرم، ایمان داشته باشم و حداکثر تلاشم را بکنم. در این صورت می‌توانم مشکلات را از پیش رو بردارم.»

تردیدی ندارم که این نمایندهٔ کنگره می‌تواند بدون فشار عصبی زندگی و کار کند و مهم‌تر از آن به هدف‌هایش هم برسد.

وقتی در مزرعه‌ام در پاولینگ نیویورک مشغول ساختن بنایی بودم، متوجهٔ کارگری شدم که داشت بیل می‌زد. داشت یک کپه شن را خالی می‌کرد. منظرهٔ زیبایی بود. تا کمر برهنه شده بود و اندام لاغر و عضلانی‌اش با دقت و هماهنگی کار می‌کرد. بیل را با ریتمی عالی بالا و پایین می‌آورد. بیل را وارد تودهٔ شن می‌کرد، با بدنش به آن فشار می‌آورد و آن را تا جایی که می‌شد در شن فرو می‌کرد. بعد با حرکتی آرام و راحت

بیل را بالا می‌آورد و شن را خالی می‌کرد، بدون اینکه ریتم حرکتش به هم بخورد. این کار را بارها و بارها تکرار می‌کرد و هر بار حرکتش با قوس کامل بیل تمام می‌شد. آدم احساس می‌کرد که می‌تواند با ریتم حرکت او آواز بخواند. در واقع خود او هنگام کار کردن آواز می‌خواند.

وقتی سرکارگر به من گفت که او یکی از بهترین کارگرانش است اصلاً تعجب نکردم. سرکارگر اضافه کرد که او مرد خوش‌اخلاق و شادی است و کار کردن با او لذت‌بخش است. آن روز در مزرعهٔ من مرد آسوده‌ای بود که با نیرویی شادی‌آفرین زندگی می‌کرد و استاد «راحت کار کردن» بود.

استراحت از بازسازی منشاء می‌گیرد و فرایند بازسازی باید پیوسته باشد. انسان باید به جریان پیوستهٔ قدرت که از خداوند به درون فرد و از فرد به خداوند برای تجدید شدن جریان دارد وصل باشد. وقتی انسان هماهنگ با این روند بازسازی نیرو زندگی کند به ارزش استراحت و راحت کار کردن پی می‌برد.

حالا ده قانون به شما ارائه می‌دهم که بتوانید راحت کار کنید. این روش آزموده شده را به‌کار گیرید تا کار سخت برایتان آسان شود. این قوانین به شما کمک می‌کنند که استراحت کنید و قدرتی داشته باشید که راحت عمل می‌کند.

۱ـ خیال نکنید که اطلس هستید و دنیا را روی دوشتان گذاشته‌اید. خودتان را تحت فشار نگذارید. بیش از حد خودتان را جدی نگیرید.

۲ـ تصمیم بگیرید که کارتان را دوست داشته باشید. در این صورت کار کردن لذتبخش می‌شود و دیگر جان‌کندن نیست. شاید به این ترتیب نیازی نباشد مرتب شغلتان را عوض کنید. خودتان را عوض کنید تا شغلتان هم عوض شود.

۳ـ برای کار برنامه‌ریزی کنید و مطابق این برنامه‌ریزی کار کنید. نداشتن سیستم و برنامه برای کار کردن باعث می‌شود فکر کنید کار روی سر شما خراب شده است.

۴ـ سعی نکنید همهٔ کارها را یک‌دفعه انجام بدهید. شبانه‌روز بیست‌وچهار ساعت است. به نصیحت عاقلانهٔ کتاب مقدس توجه کنید: «این یک کار را من انجام می‌دهم.»

۵ـ نگرش خود را اصلاح کنید. به یاد داشته باشید که سختی و راحتی کار بسته به طرز فکر شماست. اگر فکر کنید سخت است، سخت می‌شود و اگر فکر کنید راحت است آن کار راحت خواهد شد.

۶ـ در کارتان کارآمد بشوید. «دانش قدرت است». همیشه انجام دادن کار به شکل درست راحت‌تر است.

۷ـ تمرین کنید که راحت کار کنید. به خودتان فشار نیاورید. کار را راحت قبول کنید.

۸ـ خودتان را عادت بدهید کاری را که امروز می‌توانید انجام بدهید به فردا نیاندازید. جمع شدن کارهای ناتمام کار شما را سخت‌تر می‌کند. مطابق برنامه کار کنید.

۹ـ دربارهٔ کارتان دعا کنید. به راحتی با دعا کردن به کارایی می‌رسید.

۱۰ـ «شریک ناپیدای» خود را در کار سهیم کنید. باری را که خداوند می‌تواند از دوشتان بردارد قابل تصور نیست. خداوند در اداره، دفتر، کارخانه، مغازه و فروشگاه همانقدر حضور دارد که در کلیسا. او خیلی بیشتر از شما دربارهٔ کارتان می‌داند. کمک او کار شما را راحت خواهد کرد.

۱۵

چه کنیم که دوستمان داشته باشند

بد نیست اعتراف کنیم که می‌خواهیم مردم ما را دوست داشته باشند.

ممکن است بشنوید کسی بگوید: «من اهمیتی نمی‌دهم که مردم مرا دوست داشته باشند یا نداشته باشند.» هر وقت از کسی چنین جمله‌ای را شنیدید مطمئن باشید که آن فرد راست نمی‌گوید.

روان‌شناس معروف ویلیام جیمز گفته است: «یکی از عمیق‌ترین انگیزه‌ها در طبیعت بشر تمایل به این است که از او قدردانی شود.» تمایل به اینکه ما را دوست داشته باشند، به ما احترام بگذارند و به دنبال ما بگردند در وجود همهٔ ما نقش اساسی دارد.

از چند دانش‌آموز دبیرستانی نظرخواهی شد که: «چه چیزی را بیشتر از همه دوست دارید؟» آن دانش‌آموزان با اکثریت قاطع رأی دادند که می‌خواهند محبوب باشند. در افراد بزرگسال نیز این اشتیاق وجود دارد. در واقع به سختی می‌توانیم باور کنیم که کسی مایل نباشد دیگران به او فکر کنند، احترام بگذارند یا محبت کنند.

برای اینکه در هنر محبوب شدن استاد شوید باید بی‌ریا باشید و طبیعی رفتار کنید. اگر به دنبال محبوبیت بدوید به احتمال قوی هرگز به

آن نخواهید رسید. اما اگر به یکی از شخصیت‌های نادری تبدیل شوید که مردم دربارهٔ او می‌گویند: «معلوم است که در وجودش چیزی دارد.» در این صورت می‌توانید مطمئن باشید که مردم شما را دوست خواهند داشت. اما باید به شما هشدار بدهم با وجود اینکه ممکن است مشهور بشوید اما نمی‌توانید کاری کنید که همه شما را دوست داشته باشند. ویژگی عجیبی در طبیعت بشر وجود دارد که به خاطر آن بعضی افراد از شما خوششان نمی‌آید. این موضوع ممکن است به خاطر ناتوانی ما در برقراری رابطهٔ خوب با مردم باشد، به‌خاطر همان مکانیسم پیچیده و گیج‌کننده‌ای که در اثر آن با افراد به‌خصوصی می‌توانیم دوست شویم و با عده‌ای دیگر نمی‌توانیم.

حتی کتاب مقدس هم این واقعیت ناخوشایند را در طبیعت بشر تشخیص داده است زیرا می‌گوید: «اگر ممکن باشد تا جایی که می‌توانی با همهٔ افراد در آرامش زندگی کن.» (رومیان، ۱۲:۱۸) کتاب مقدس کتابی بسیار واقع‌گراست و مردم را می‌شناسد و از امکانات نامحدود و همچنین از کمبودهایشان خبر دارد. کتاب مقدس به حواریون نصیحت می‌کند که اگر به دهکده‌ای وارد شدند و هر چه سعی کردند نتوانستند با مردم آنجا کنار بیایند باید غبار آن دهکده را از کفش‌هایشان بتکانند: «اگر اهالی شهری به پیغام شما توجهی نکردند، به هنگام ترک آن شهر حتی گرد و خاک آنجا را از پاهایتان بتکانید...» (لوقا، ۹:۵) منظور از این جمله این است که اگر همه از شما خوششان نیامد عاقلانه‌ترین کار این است که نگذارید این موضوع زیاد روی شما اثر بگذارد.

اما فرمول‌ها و روش‌های مشخصی وجود دارند که اگر خالصانه آنها را دنبال کنید می‌توانند شما را به کسی تبدیل کنند که همه دوستش دارند. حتی اگر فردی هستید که کنار آمدن با او سخت است یا ذاتاً خجالتی و

گوشه‌گیر هستید یا حتی اجتماعی نیستید می‌توانید از روابط شخصی خوبی برخوردار باشید.

هرچقدر شما را تشویق کنم که اهمیت این موضوع را در نظر بگیرید وقت و توجه خود را صرف استاد شدن در این کار کنید باز هم کم است. چون هرگز بدون اینکه محبوب باشید کاملاً خوشبخت یا موفق نخواهید بود. با تمام ضرورتی که این موضوع برای موفقیت در زندگی شما دارد، باید بدانید که برخورداری از روابط شخصی رضایت‌بخش حتی از آن هم مهم‌تر است.

احساس مورد نیاز نبودن و خواسته نشدن یکی از مخرب‌ترین احساسات انسانی است. درست به همان اندازه‌ای که دیگران به شما نیاز دارند یا به دنبال شما می‌گردند، احساس آسودگی و رهایی می‌کنید. انسان تنها و منزوی دچار چنان فلاکتی است که قابل توصیف نیست. چنین فردی برای دفاع از خود، بیش از پیش در خودش فرو می‌رود. طبیعت درون‌گرای او از رشد طبیعی که افراد اجتماعی و معاشرتی تجربه می‌کنند محروم است. اگر چنین فردی از لاک خودش بیرون نیاید و برای کسی ارزش نداشته باشد بیمار می‌شود و خواهد مرد. احساس مورد نیاز نبودن باعث سرخوردگی، پیری و بیماری می‌شود. اگر احساس کنید که بی‌مصرف هستید، کسی شما را نمی‌خواهد یا به شما نیاز ندارد واقعاً باید فکری به حال خودتان بکنید. این موضوع فقط نشانهٔ یک شیوهٔ زندگی تأسف‌برانگیز نیست بلکه از نظر روان‌شناسی عارضه‌ای جدی به‌حساب می‌آید. کسانی که با مشکلات طبیعت بشر سر و کار دارند همیشه با این مشکل و نتایج تأسف‌بار آن مواجه می‌شوند.

اجازه بدهید در این مورد مثالی ذکر کنم. در ضیافت نهاری دو پزشک سر میز من نشسته بودند. یکی پزشک سالخورده‌ای بود که بعد از سال‌ها

طبابت بازنشسته شده بود و دیگری پزشک جوانی بود که پرطرفدارترین پزشک شهر به حساب می‌آمد. آن پزشک جوان خُرد و خسته از راه رسید و خودش را روی صندلی انداخت و از خستگی آه کشید. با لحن شکایت‌آمیزی گفت: «چه می‌شد اگر تلفن یک دقیقه از زنگ زدن می‌افتاد. هیچ جا نمی‌توانم بروم چون مردم مرتب به من تلفن می‌کنند. کاش می‌شد روی آن تلفن صدا خفه کن می‌گذاشتم.»

پزشک پیر با صدای آرامی گفت: «می‌دانم چه احساسی داری، جیم. من هم همین حال را داشتم. ولی خدا را شکر کن که تلفنت زنگ می‌زند. خوشحال باش که مردم تو را می‌خواهند و به تو احتیاج دارند.» بعد با لحن رقت‌انگیزی اضافه کرد: «دیگر هیچ کس به من تلفن نمی‌کند. دوست دارم صدای زنگ تلفن را دوباره بشنوم اما کسی مرا نمی‌خواهد و به من نیاز ندارد. من دیگر از دور خارج شده‌ام.»

همهٔ ما که سر آن میز نشسته بودیم و از فعالیت زیاد احساس خستگی می‌کردیم از حرف‌های آن پزشک پیر به فکر فرو رفتیم.

خانم میان‌سالی پیش من شکایت می‌کرد که حالش خوش نیست. ناراحت و غمگین بود. گفت: «شوهرم مرده، بچه‌ها بزرگ شده‌اند و دیگر جایی برای من نیست. مردم با من مهربان هستند ولی در عین حال بی‌تفاوتند. هر کس گرفتاری خودش را دارد و کسی به من احتیاج ندارد، کسی مرا نمی‌خواهد. از خودم می‌پرسم شاید دلیل ناخوشی من همین باشد.» در واقع به احتمال قوی دلیل اصلی بیماری این خانم همین بود.

در یک دفتر تجاری، بنیانگذار آن شرکت که به تازگی از مرز هفتاد سالگی گذشته بود بی‌هدف این طرف و آن طرف می‌رفت. او در حالی که پسرش یا بهتر بگویم رئیس جدید شرکت با تلفن حرف می‌زد، با من صحبت می‌کرد. پیرمرد با لحن غمگینی گفت: «چرا کتابی در مورد

بازنشسته شدن نمی‌نویسی، این چیزی است که باید بدانم. فکر می‌کردم باید خیلی خوب باشد که از دردسرهای این شغل خلاص می‌شوم؛ اما حالا می‌بینم کسی به حرف‌های من توجه نمی‌کند. قبلاً فکر می‌کردم مردم مرا دوست دارند ولی حالا وقتی اینجا می‌آیم و گوشه‌ای می‌نشینم تمام کارمندان به من سلام می‌کنند و بعدش مرا فراموش می‌کنند. شاید بد نباشد که دیگر اینجا نیایم. پسرم شرکت را به‌خوبی اداره می‌کند ولی ای کاش کمی به وجود من هم احتیاج داشتند.»

این افراد از یکی از ناراحت‌کننده‌ترین تجربیات زندگی رنج می‌کشند. نیاز اصلی آنها این است که پرطرفدار باشند و این خواسته برآورده نمی‌شود. آنها می‌خواهند که مردم قدرشان را بدانند. شخصیت آنها نیاز به احترام دارد. اما تنها در دوران بازنشستگی نیست که این موقعیت به‌وجود می‌آید.

دختر بیست و یک ساله‌ای به من گفت که از هنگام تولد، کودک ناخواسته‌ای بوده است. کسی به او این‌طور القاء کرده بود که او کودک ناخواسته‌ای است. این فکر خطرناک در ضمیر ناخودآگاه او رسوب کرده و باعث شده بود که به شدت احساس حقارت کند. این مسئله او را خجالتی و کم‌رو کرده و باعث شده بود در خودش فرو برود. تنها و غمگین بود و در واقع شخصیتش متناسب با سنش رشد پیدا نکرده بود. درمان عارضهٔ او ایجاب می‌کرد که از لحاظ روحی تغییراتی در زندگی و به‌خصوص طرز فکر او ایجاد شود. پس از طی کردن مرحلهٔ درمان و رها شدن از آن طرز فکر به‌تدریج به انسانی دوست داشتنی تبدیل شد.

افراد زیادی هم هستند که اگرچه از تعارض‌های روانی ناخودآگاه رنج نمی‌برند اما هرگز نتوانسته‌اند پرطرفدار باشند. آنها به سختی تلاش می‌کنند. حتی در این کار افراط می‌کنند و اغلب به شیوه‌ای رفتار می‌کنند که خودشان دوست ندارند اما آن را به خاطر نیاز شدید به اینکه آنها را

دوست داشته باشند به‌کار می‌برند. امروزه در همه جا افرادی را می‌بینیم که دست به اعمالی می‌زنند تا نیاز بیش از حد به پرطرفدار بودن را به شکل سطحی در جامعهٔ امروزی برآورده کنند. واقعیت این است که با به‌کار بردن روش‌های ساده، طبیعی و آسان می‌توان پرطرفدار شد. این روش‌ها را با جدیت به‌کار ببرید تا تبدیل به انسانی دوست داشتنی بشوید.

اول، انسان راحتی باشید یعنی کسی که مردم می‌توانند بدون احساس فشار با او معاشرت کنند. می‌شنویم که دربارهٔ بعضی افراد می‌گویند: «هیچ‌وقت نمی‌شود به او نزدیک شد.» همیشه مانعی وجود دارد که نمی‌توانید از آن عبور کنید. انسان راحت، آسان‌گیر و طبیعی است. او فضایی خوشایند، مهرآمیز و دوستانه در اطراف خودش به‌وجود می‌آورد. وقتی با او هستید مثل این است که یک کلاه کهنه یا یک جفت کفش قدیمی یا یک کت اسپرت پوشیده باشید. فردی که خشک، تودار و بی‌اعتناست هرگز با سایرین هماهنگ نمی‌شود و همیشه از آنها جداست. هیچ وقت درست نمی‌دانیم چطور با او رفتار کنیم و یا اینکه او چطور در مقابل رفتار ما عکس‌العمل نشان خواهد داد. با او راحت نیستیم.

چند پسر جوان دربارهٔ پسر هفده ساله‌ای که او را دوست داشتند صحبت می‌کردند و دربارهٔ او می‌گفتند: «او دوست خوبی است سر کردن با او راحت است.» بسیار اهمیت دارد که بتوانیم طبیعی رفتار کردن را در وجودمان پرورش بدهیم. معمولاً کسانی که این‌طور رفتار می‌کنند روح بزرگی دارند. انسان‌های کوچک همیشه نسبت به رفتار شما حساسیت زیادی نشان می‌دهند، نسبت به مکان و موقعیتشان تعصب دارند، به سختی از امتیازاتشان دفاع می‌کنند و خشک و خیلی زودرنج هستند. جیمز فارلی وزیر سابق پست و تلگراف نمونهٔ برجستهٔ افرادی است که طبیعی رفتار می‌کنند. چندین سال قبل برای اولین بار او را ملاقات کردم. ماه‌ها

بعد از آن ملاقات او را در اجتماع بزرگی دیدم و او مرا به اسم صدا زد. مثل هر انسان دیگری هرگز این لحظه را فراموش نخواهم کرد و به همین دلیل است که همیشه او را دوست خواهم داشت.

ماجرایی که برایتان نقل می‌کنم به‌خوبی توانایی این مرد را در جلب محبت دیگران نشان می‌دهد. قرار بود در شهر فیلادلفیا همراه با آقای فارلی و دو نویسندهٔ دیگر سخنرانی کنم. خودم صحنه‌ای را که می‌خواهم برایتان شرح دهم ندیدم چون دیر رسیدم؛ اما ناشرم آنجا بود و ماجرا را تمام و کمال برای من تعریف کرد. کسانی که قرار بود در این ضیافت سخنرانی کنند داشتند در راهروی هتل قدم می‌زدند که از کنار مستخدمهٔ سیاه پوستی گذشتند. او در کنار یک چرخ دستی پر از ملافه، حوله و سایر لوازمی که با آن به اتاق‌های هتل سرویس می‌داد ایستاده بود و به آنها توجهی نکرد. اما آنها خودشان را از سر راه او کنار کشیدند تا با چرخ دستیش برخورد نکنند. اما آقای فارلی به طرف او رفت، دستش را دراز کرد و گفت: «سلام. حال شما چطور است؟ من جیم فارلی هستم. اسم شما چیست؟ از دیدن شما خوشحالم.»

ناشرم به طرف آن مستخدمهٔ سیاه پوست برگشت و به او نگاه کرد. دهان آن دختر از تعجب باز مانده بود و لبخند زیبایی بر روی صورتش دیده می‌شد. این مثال به خوبی نشان می‌دهد که چطور یک فرد راحت و اجتماعی در برقرار کردن روابط شخصی موفق است.

بخش روان‌شناسی یک دانشگاه، تحقیقی در مورد خصوصیات شخصیتی که به خاطر آنها افراد را دوست می‌دارند به عمل آورد. صد خصوصیت به شکل علمی مورد تحلیل قرار گرفتند و گزارش شد که فرد باید چهل‌وشش خصوصیت مطلوب داشته باشد تا دیگران او را دوست بدارند. تا حدودی دانستن این نکته که باید از این همه خصوصیات خوب برخوردار باشیم تا پر طرفدار بشویم ناامیدکننده است.

به هر حال، مسیحیت به ما می‌آموزد که برخورداری از یک خصوصیت اساسی کافی است تا مردم شما را دوست بدارند. این خصوصیت چیزی نیست جز داشتن علاقهٔ خالصانه و عشق به مردم. شاید اگر این خصوصیت اساسی را در خودتان پرورش بدهید خصوصیات دیگر هم به شکل طبیعی در شما به‌وجود بیاید.

اگر شما انسان راحتی نیستید پیشنهاد می‌کنم که شخصیت خود را مورد بررسی قرار دهید با این منظور که عواملی را که به شکل خودآگاه و ناخودآگاه شما را تحت فشار قرار می‌دهند از وجودتان خارج کنید. تصور نکنید اگر دیگران شما را دوست ندارند مشکل از آنهاست. در عوض فکر کنید که مشکل در درون شماست و تصمیم بگیرید آن را پیدا کرده و برطرف کنید. این کار نیازمند صداقت است و ممکن است به کمک متخصصین پرورش شخصیت هم نیاز پیدا کنید. این عوامل ممکن است خصوصیاتی باشند که طی سال‌ها آنها را کسب کرده‌اید. شاید آنها را برای دفاع از خود جذب کرده باشید یا شاید نتیجهٔ نگرش‌هایی باشند که در دوران کودکی در شما به‌وجود آمده است. بدون در نظر گرفتن ریشه و منشاء این عوامل می‌توانید آنها را با بررسی علمی شخصیتتان بر طرف کنید. پس از تشخیص نیاز به تغییر مرحلهٔ بازسازی شخصیت آغاز می‌شود.

مردی که در زمینهٔ روابط شخصی به کمک احتیاج داشت به کلینیک ما در کلیسا مراجعه کرد. او حدوداً سی‌وپنج ساله بود و از آن جمله افرادی بود که اگر یک بار او را می‌دیدید نمی‌توانستید راحت از کنار او بگذرید. او بسیار خوش‌اندام و تأثیرگذار بود. با توجه به ظاهرش عجیب بود که چرا مردم او را دوست نداشتند. او موقعیت‌ها و موارد فراوانی را برای ما شرح داد که نشان‌دهندهٔ عدم موفقیت او در روابط انسانی بود.

او گفت: «من حداکثر تلاشم را می‌کنم. همهٔ اصولی را که در مورد

کنار آمدن با مردم آموخته‌ام به کار می‌برم اما هرچه تلاش می‌کنم به جایی نمی‌رسم. مردم مرا دوست ندارند و بدتر از آن اینکه خودم هم این را می‌دانم.»

بعد از صحبت کردن با او به‌آسانی به مشکلش پی بردم. در نحوهٔ صحبت کردن او ایرادگیری از دیگران مشخص بود. هرچند سعی می‌کرد آن را پنهان کند اما با این وجود قابل تشخیص بود. به شکل ناخوشایندی لبش را جمع می‌کرد و این کار نشان‌دهندهٔ سرزنش و ملامت بود مثل اینکه کمی خودش را برتر از دیگران می‌دانست و آنها را تحقیر می‌کرد. در واقع احساس خود بزرگ‌بینی می‌کرد. خیلی خشک برخورد می‌کرد و انعطاف شخصیت نداشت.

از من پرسید: «آیا راهی نیست که خودم را عوض کنم، طوری که مردم مرا دوست داشته باشند؟ راهی نیست که آنها را اذیت نکنم؟»

آن مرد جوان به وضوح خودبین و خودخواه بود. کسی را که واقعاً دوست داشت خودش بود. به‌طور ناخودآگاه هر جمله و هر طرز فکری را با توجه به اثری که روی خودش داشت می‌سنجید. باید یاد می‌گرفت که دیگران را دوست بدارد و خودش را فراموش کند که البته این کار دقیقاً متضاد نحوهٔ رشد شخصیت او بود. در درون ذهنش سعی می‌کرد دیگران را طوری تغییر دهد که با او جور باشند. فهمیدم اگرچه این مرد جوان در ظاهر با هیچ‌کس درگیر نمی‌شود ولی از مردم می‌رنجد و در ذهنش از آنها ایراد می‌گیرد. مردم به‌طور ناخودآگاه این موضوع را تشخیص می‌دادند، اگرچه نمی‌توانستند مشکل او را دقیقاً مشخص کنند؛ در ذهن آنها نیز موانعی در سر راه رابطه برقرار کردن با او به‌وجود می‌آمد.

از آنجا که در افکارش نظر خوبی به دیگران نداشت درنتیجه در روابط شخصیش هم سرد و خشک بود. البته او بسیار مؤدب بود و سعی می‌کرد

رفتار ناخوشایندی نداشته باشد اما دیگران به‌طور ناخودآگاه متوجه سردی او می‌شدند؛ بنابراین به او اعتنا نمی‌کردند و این همان چیزی بود که از آن شکایت داشت. دلیل این کار آنها این بود که او در ذهنش آنها را کنار زده بود. او خودش را خیلی دوست داشت و برای زیاد کردن عزت نفسش به دیگران بی‌اعتنایی می‌کرد و آنها را دوست نداشت. او از خودشیفتگی رنج می‌برد. درمان اصلی این بیماری تمرین دوست داشتن دیگران است.

وقتی مشکلش را مشخص کردیم گیج و سردرگم شده بود. اما صادق بود و واقعاً می‌خواست مشکلش را برطرف کند. روش‌هایی را برای به‌وجود آوردن عشق به دیگران به جای عشق به خود به او پیشنهاد کردیم و او هم تمام آنها را به‌کار برد. البته این کار نیازمند به‌وجود آوردن بعضی تغییرات اساسی در شخصیت او بود.

یکی از روش‌هایی که به او پیشنهاد شد این بود که هر شب قبل از خوابیدن فهرستی از کسانی که در طی روز دیده بود تهیه کند. برای مثال رانندهٔ اتوبوس یا پسر روزنامه فروش. او باید در ذهنش هر کسی را که اسمش در آن فهرست بود مجسم می‌کرد و همین‌طور که صورت آن فرد را در ذهنش مجسم می‌کرد باید فکر خوبی دربارهٔ او می‌کرد. بعد باید برای تمام آنها دعا می‌کرد. او باید برای تمام کسانی که در دنیای کوچکش بودند دعا می‌کرد. هریک از ما دنیای کوچک خودش را دارد، این دنیا از کسانی تشکیل می‌شود که با آنها به نوعی سروکار داریم یا نشست و برخاست می‌کنیم.

برای مثال اولین کسی را که این مرد جوان در خارج از خانه هر روز صبح می‌دید، مامور آسانسور در مجتمع آپارتمانی بود. او عادت نداشت غیر از صبح‌بخیر که با غرولند ادا می‌کرد چیزی به مامور آسانسور بگوید. اما حالا وقت می‌گذاشت و کمی با او گپ می‌زد. از او دربارهٔ خانواده و

علایق‌اش می‌پرسید. کم‌کم متوجه شد که مأمور آسانسور نظرات جالبی دارد و بعضی از تجربیات او بسیار جالب هستند. او در کسی که قبل از این او را به چشم یک آدم ماشینی می‌دید که فقط آسانسور را بالا و پایین می‌برد ارزش‌های جدیدی پیدا می‌کرد. در واقع پس از مدتی از مأمور آسانسور خوشش آمد و آن مأمور که قبلاً نظر خوشایندی نسبت به این مرد جوان نداشت در بارهٔ او تجدید نظر کرد. آنها رابطهٔ دوستانه‌ای با هم برقرار کردند. به این ترتیب این روند از فردی به فرد دیگر ادامه پیدا کرد.

یک روز این مرد جوان به من گفت: «متوجه شدم که این دنیا پر از افراد جالب است قبلاً هرگز متوجه این نکته نشده بودم.»

با گفتن این جمله نشان داد که دارد خودش را گم می‌کند و با این کار همین‌طور که کتاب مقدس به ما می‌گوید خودش را پیدا کرد. با گم کردن خودش، خودش را پیدا کرد و علاوه بر آن دوستان جدید و زیادی هم به‌دست آورد. مردم هم یاد گرفتند که او را دوست بدارند.

در توان‌بخشی این مرد جوان، تمرین دعا کردن برای دیگران نقش مهمی داشت. چون وقتی شما برای کسی دعا می‌کنید نگرش شخصیتان را نسبت به او تعدیل می‌کنید. به این ترتیب سطح رابطهٔ خود را با او بالاتر می‌برید. بهترین خصوصیات آن فرد به طرف شما جریان پیدا می‌کند درست همان‌طور که بهترین خصوصیات شما متوجهٔ او می‌شود. در اثر برخورد بهترین‌های وجود هریک از شما، درک عمیق‌تری در میان شما به‌وجود می‌آید.

اصولاً روی دیگر سکهٔ دوست داشتن مردم این است که کاری کنید که دیگران شما را دوست داشته باشند. یکی از پرطرفدارترین مردانی که در ایالات متحده زندگی کرده است و بسیاری از ما او را می‌شناسیم ویل راجرز فقید است. یکی از به‌یاد ماندنی‌ترین جملاتی که او گفته این است:

«هرگز کسی را نمی‌بینم که او را دوست نداشته باشم.» ممکن است این جمله کمی اغراق‌آمیز به نظر برسد اما من اطمینان دارم که ویل راجرز هرگز قصد اغراق نداشته است. این جملهٔ نشان‌دهندهٔ احساس و طرز فکر او نسبت به مردم است و درنتیجه مردم هم او را در قلبشان جا می‌دادند. گاهی اعتراض می‌شود که دوست داشتن بعضی از افراد آسان نیست. درست است که بعضی از افراد ذاتاً دوست‌داشتنی‌تر از افراد دیگر هستند با این وجود تلاش جدی برای شناختن هر فرد، خصوصیاتی را در درون او آشکار می‌کند که قابل تحسین یا حتی دوست‌داشتنی است.

مردی در غلبه بر احساس تنفر نسبت به کسانی که با آنها معاشرت داشت دچار مشکل بود و از بعضی از افراد به شدت تنفر داشت. آنها به‌شدت او را ناراحت می‌کردند؛ اما او توانست بر این احساس غلبه کند. برای این کار فهرست کاملی از تمام چیزهایی که می‌توانست آنها را تحسین کند تهیه کرد، این خصوصیات به کسانی تعلق داشتند که او را ناراحت می‌کردند. او هر روز سعی می‌کرد چیزی به فهرستش اضافه کند. از فهمیدن اینکه کسانی که فکر می‌کرد اصلاً از آنها خوشش نمی‌آید دارای خصوصیات خوشایند بسیاری هستند شگفت‌زده شد. بعد از دانستن خصوصیات جالب آنها در واقع نمی‌فهمید چرا از آنها بدش می‌آمده است.

اگر شما تا به‌حال بدون برقرار کردن رابطهٔ انسانی رضایت بخش زندگی خود را گذرانده‌اید تصور نکنید که نمی‌توانید عوض بشوید. اما لازم است گام‌های مشخصی برای حل کردن این مشکل بردارید. اگر حاضر به پذیرفتن زحمت این کار باشید می‌توانید عوض شوید و انسان محبوبی باشید که دیگران او را دوست دارند و به او احترام می‌گذارند. اجازه بدهید به شما یادآوری کنم، همان‌طور که به خودم یادآوری می‌کنم، که یکی از بزرگ‌ترین مصیبت‌های انسان عادی، تمایل به آخر رساندن عمر و کامل

کردن خطاهایش است. ما نقصی را در خودمان به‌وجود می‌آوریم، آن را پرورش می‌دهیم و هرگز آن را بر طرف نمی‌کنیم. مثل سوزنی که در شیار صفحه گرامافون گیر کرده است و همان آهنگ قدیمی را دوباره و دوباره پخش می‌کند. شما باید سوزن گرامافون را از آن شیار بردارید، بعد از آن به جای ناهماهنگی به هماهنگی خواهید رسید. بیش از این زندگیتان را صرف کامل کردن نواقص روابط انسانی نکنید. مابقی عمرتان را صرف کامل کردن توانایی‌هایتان برای دوستی کنید زیرا روابط انسانی در برخورداری از زندگی موفق نقش حیاتی دارند.

هنوز عامل مهم دیگری در محبوب بودن برای دیگران وجود دارد. این عامل پر و بال دادن به عزت‌نفس دیگران است. عزت‌نفس جوهر شخصیت ما را تشکیل می‌دهد و برای ما محترم است. در هر انسانی تمایل طبیعی برای خود بزرگ‌بینی وجود دارد. اگر من عزت‌نفس شما را خدشه‌دار کنم و از آن طریق به خودبزرگ‌بینی شما صدمه بزنم اگرچه ممکن است با خنده از کنار آن بگذرید اما من به شدت به شما صدمه زده‌ام. در واقع به شما بی‌احترامی کرده‌ام و در حالی که شما ممکن است به من مهربانی کنید، حتی در این صورت اگر از نظر روحی کاملاً رشد نکرده باشید، هرگز از من خوشتان نخواهد آمد.

از طرف دیگر اگر من عزت‌نفس شما را بالا ببرم و احساس ارزش وجودی شما را ارضاء کنم به شما احترام گذاشته‌ام و کمک کرده‌ام که بهترین جنبهٔ شخصیت خود را نشان بدهید و به همین خاطر از کاری که من کرده‌ام قدردانی می‌کنید. سپاسگزار من هستید و به همین خاطر مرا دوست خواهید داشت.

خدشه وارد کردن به عزت‌نفس دیگری ممکن است به شکل بسیار ملایم انجام شود اما ما هرگز نمی‌توانیم برآورد کنیم که این تحقیر تا چه

حد در فرد اثر می‌گذارد؛ حتی اگر گفته یا برخورد ما اهانت‌آمیز نباشد. معمولاً به عزت‌نفس افراد به این شکل صدمه وارد می‌شود:

مثلاً در جمعی نشسته‌اید و کسی لطیفه‌ای تعریف می‌کند و همه به‌جز شما از ته دل می‌خندند. وقتی خنده فروکش می‌کند شما با لحن بزرگوارانه‌ای می‌گویید: «خوب، این لطیفهٔ بسیار قشنگی است اما ماه قبل آن را در مجله‌ای خوانده بودم.»

البته وقتی احساس می‌کنید که دیگران از دانش شما با خبر می‌شوند احساس می‌کنید آدم مهمی هستید اما بر سر احساس کسی که آن لطیفهٔ را تعریف کرده بود چه آمد؟ شما او را از خوشحالی گفتن یک لطیفهٔ جالب محروم کردید. شما اجازه ندادید که او برای لحظه‌ای کوتاه خودش را مطرح کند و توجه دیگران را از او گرفته و به خودتان جلب کردید. در واقع روی او را کم کردید و تحقیرش کردید. او داشت از برتری موقتش لذت می‌برد اما شما این برتری را از او گرفتید. هیچکس در آن جمع به خاطر کاری که کردید از شما خوشش نخواهد آمد و مسلماً کسی که لطیفه‌اش را خراب کردید هرگز شما را دوست نخواهد داشت. چه شما از لطیفه‌ای که تعریف می‌شود خوشتان بیاید یا نیاید، بگذارید کسی که آن را تعریف می‌کند و دیگران از آن لذت ببرند. به یاد داشته باشید که ممکن است او کمی خجالتی باشد. برایش خوب است که جلو جمع چیزی تعریف کند و مورد تشویق قرار بگیرد. باد مردم را خالی نکنید. آنها را بزرگ کنید و آنها به همین خاطر شما را دوست خواهند داشت. وقتی این فصل را می‌نوشتم دوست قدیمی و عزیزی به ملاقات من آمد. دکتر جان هافمن که زمانی رئیس دانشگاه اوهایو بود. همین‌طور که در کنار او نشسته بودم یک بار دیگر متوجه شدم که چقدر این شخصیت بزرگ همیشه برای من ارزشمند بوده است. سال‌ها پیش در شب قبل از مراسم فارغ التحصیلیم ضیافت

شامی بر پا شده بود. دکتر هافمن در این ضیافت شرکت داشت و سخنرانی کرد. بعد از شام از من خواست که با او تا در خانه‌اش بروم.

شب مهتابی زیبایی در ماه ژوئیه بود. درتمام راه با من از زندگی و فرصت‌هایی که پیش رو داشتم صحبت کرد و به من گفت وقتی وارد دنیای خارج از دانشگاه می‌شوم چه اتفاقات هیجان‌انگیزی در انتظارم است. همین‌طور که جلوی در خانه‌اش ایستاده بودیم دستش را روی شانه‌ام گذاشت و گفت: «نُرمن ، همیشه تو را دوست داشته‌ام. به تو ایمان دارم. تو توانایی‌های زیادی داری. همیشه به تو افتخار می‌کنم. تو جربزه داری.» البته او زیاد روی من حساب می‌کرد، اما قطعاً این کار از تحقیر کردن مردم خیلی بهتر است.

این ماجرا در ماه ژوئن اتفاق افتاد. در شب قبل از مراسم فارغ‌التحصیلی بسیار هیجان‌زده بودم و نمی‌توانستم احساساتم را پنهان کنم. در حالی که اشک چشمانم را پر کرده بود به او شب‌بخیر گفتم. حالا سال‌ها از آن ماجرا می‌گذرد اما هرگز حرف‌هایی که به من زد و لحن صحبتش را فراموش نمی‌کنم. در تمام این سال‌ها او را دوست داشته‌ام.

فهمیدم که به بسیاری از پسرها و دخترهایی که حالا مردان و زنان میان‌سالی هستند هم چنین جملات تشویق‌آمیزی گفته است و آنها هم به‌خاطر اینکه به شخصیتشان احترام گذاشته و به آنها اعتبار داده است او را دوست دارند. در طی تمام این سال‌ها به من و سایر همکلاسی‌هایم نامه می‌نوشت و به‌خاطر موفقیت‌های کوچکمان تبریک می‌گفت و هر کلمهٔ تشویق‌آمیز او برای ما بسیار با ارزش بود. تعجبی ندارد که این راهنمای جوانان از عشق و ارادت هزاران نفر که بر زندگیشان تاثیر گذاشته برخوردار است.

به هر کس کمک کنید که انسانی بهتر، قوی‌تر و خوب‌تر شود محبت

دائمیش را نثار شما خواهد کرد. به هر چند نفر که می‌توانید کمک کنید. این کار را از روی خودخواهی انجام ندهید. به این خاطر به آنها کمک کنید که دوستشان دارید و چون در آنها امکان پیشرفت می‌بینید. این کار را بکنید تا هرگز بدون دوست نباشید. مردم در این صورت همیشه در مورد شما خوب فکر خواهند کرد. از صمیم قلب به مردم کمک کنید و آنها را دوست بدارید. به آنها خوبی کنید تا احترام و علاقهٔ آنها به سمت شما جریان پیدا کند.

نیازی نیست که بر اهمیت اصول اولیه‌ای که باعث می‌شوند مردم شما را دوست بدارند بیش از حد تأکید کنم؛ زیرا این اصول بسیار ساده هستند و به وضوح ارزش خود را نشان می‌دهند. به هر حال ده قانون عملی برای به‌دست آوردن احترام دیگران در اینجا فهرست می‌کنم. درستی این اصول به دفعات ثابت شده است. آنها را تمرین کنید تا به مهارت برسید و مردم شما را دوست بدارند.

۱ـ یاد بگیرید که اسامی افراد را به خاطر بسپارید. ناتوانی در این کار نشان می‌دهد که شما به اندازهٔ کافی به افراد علاقه ندارید. اسم هر کس برای او خیلی مهم است.

۲ـ راحت باشید به‌طوری که افراد برای با شما بودن تحت فشار قرار نگیرند.

۳ـ یاد بگیرید که با مسائل آسان برخورد کنید تا آشفته نشوید.

۴ـ خودبین نباشید. مواظب باشید در دیگران این احساس را به‌وجود نیاورید که همه چیز را می‌دانید. طبیعی رفتار کنید و متواضع باشید.

۵ـ یاد بگیرید که خوش‌برخورد و خوش‌مشرب باشید به‌طوری که افراد بخواهند با شما باشند و از نشست و برخاست با شما روحیه بگیرند.

۶ـ سعی کنید خصوصیات ناخوشایند را کنار بگذارید حتی آنهایی که ممکن است از وجودشان آگاه نباشید.

۷ـ صمیمانه سعی کنید هر سوءتفاهمی را که به‌وجود آورده‌اید اصلاح کنید. دلتان را از کدورت‌ها خالی کنید.

۸ـ تمرین کنید که مردم را دوست بدارید تا وقتی که یاد بگیرید این کار را از ته دل انجام بدهید. گفتهٔ ویل راجرز را به خاطر داشته باشید: «هرگز کسی را نمی‌بینم که او را دوست نداشته باشم.» سعی کنید شما هم مثل او باشید.

۹ـ هرگز فرصت تبریک گفتن به خاطر موفقیت افراد یا همدردی کردن با آنها در غم‌ها یا شکست‌ها را از دست ندهید.

۱۰ـ تجربهٔ عمیق معنوی داشته باشید، به‌طوری که بتوانید به مردم چیزی بدهید که به آنها کمک کند تا قوی‌تر باشند و بهتر از عهدهٔ مسئولیت‌های زندگی برایند. به مردم توان بدهید و آنها در مقابل به شما علاقه و محبت نشان خواهند داد.

۱۶
نسخهٔ غصه

«لطفاً به من نسخه‌ای برای غصه بدهید.»

این درخواست عجیب و متأثرکنندهٔ مردی بود که پزشکش به او گفته بود ضعفی که آن رنج می‌برد جنبهٔ جسمی ندارد. مشکلش بـه ایـن مربـوط می‌شد که نمی‌توانـست بـر غـصه‌اش غلبـه کنـد. در نتیجـه، از دردی کـه به‌خاطر غصه در دلش به‌وجود آمده بود رنج می‌کشید.

دکترش به او توصیه کرده بود که تحت مشاورهٔ روحی ـ روانـی قـرار بگیرد. بنابراین در حالی که از اصطلاحات پزشکی استفاده مـی‌کـرد از مـن پرسید: «آیا نسخه‌ای برای کم کردن درد درونی من وجـود دارد؟ مـی‌دانـم که غصه به سراغ همه می‌آید و من باید بتوانم مثل بقیهٔ مردم با آن برخورد کنم. حداکثر تلاشم را کرده‌ام ولی به آرامش نرسیده‌ام.» دوبـاره بـا لبخنـد غمگینی، آهسته گفت: «نسخه‌ای برای غصه به من بدهید.»

در واقع برای غصه هم نسخه‌ای وجـود دارد. یکـی از داروهـای ایـن نسخه فعالیت بدنی است. فرد مبتلا به غصه باید بر وسوسهٔ نشستن و ماتم گرفتن غلبه کند. برنامهٔ عاقلانه این است که فعالیت بدنی را جایگزین فکر کردن بی‌فایـده کنـیم و از فـشار بـر ناحیـه‌ای از مغـز کـه در آن تعمـق و

فلسفه‌بافی می‌کنیم و به درد ذهنی دچار می‌شویم کم کنیم. فعالیت بدنی قسمت دیگری از مغز را درگیر کرده و در نتیجه فشار را به آن قسمت منتقل می‌کند و ما احساس آسودگی می‌کنیم.

وکیل سالخورده‌ای که فلسفه‌ای درست داشت و بسیار خردمند بود به خانم غمگینی گفت که بهترین دارو برای دلشکستگی این است که «یک برس زمین‌شور بردارد و مشغول کار شود.» به عقیدهٔ او بهترین دارو برای یک مرد این است که «تبر بردارد و آنقدرچوب بشکند که از پا بیفتد.» اگرچه ضمانتی نیست که این کار درمان کامل غصه باشد اما تا حد زیادی رنج حاصل ازآن را کاهش می‌دهد.

یکی از اولین گام‌ها برای رهایی از هر جور غصه‌ای که دارید این است که تصمیم بگیرید از موقعیت‌های ناامیدکننده‌ای که برای خودتان به‌وجود آورده‌اید فرار کنید. اگرچه این کار آسان نیست اما باید سعی کنید تا بار دیگر به جریان عادی زندگی برگردید. روابط قبلی خود را ازسر بگیرید و روابط جدیدی به‌وجود آورید. با قدم زدن، شنا کردن و ورزش کردن خود را مشغول کنید. کاری کنید که گردش خون در بدنتان شتاب پیدا کند. خودتان را در کار باارزشی غرق کنید. روزهایتان را با فعالیت‌های خلاق پر کنید و بر جنبهٔ بدنی این فعالیت‌ها تأکید داشته باشید. سرگرم کار سالمی شوید که ذهنتان را آرام کند اما قبل از آن باید مطمئن شوید که این‌کار باارزش و سازنده است. فرار ظاهری با غرق شدن در فعالیت‌های مهیج، مثل مهمانی‌های آنچنانی، به‌طور موقت درد را ساکت می‌کند اما آن را درمان نمی‌کند.

یک راه طبیعی و عالی برای رها شدن از غصهٔ پذیرفتن آن است. امروزه طرز فکر احمقانه‌ای رایج شده است که نباید غم و غصهٔ خود را نشان بدهیم، نباید گریه کنیم و با اشک ریختن و هق هق کردن خودمان

را خالی کنیم. این انکار قانون طبیعت است. طبیعی است که وقتی درد یا غصه به سراغ ما می‌آید گریه کنیم. این مکانیسمی آرامش‌بخش است که خداوند متعال در وجود ما قرار داده و باید از آن استفاده کنیم.

با فروخوردن غصه و سرکوب کردن و پنهان کردن آن، کفران نعمت می‌کنیم و یکی از راه‌هایی را که خداوند برای کم کردن شدت ناراحتی در اختیار ما قرار داده بی‌مصرف می‌گذاریم. این کارکرد را هم باید مانند سایر کارکردهای بدن و دستگاه عصبی انسان کنترل کنیم؛ اما نباید به کلی آن را نادیده بگیریم و انکار کنیم. گریهٔ خوب، چه برای زن وچه مرد، راهی برای خلاص شده ازغصه است. اما باید هشدار بدهم که از این مکانیسم نباید زیاد از حد استفاده کرد و آن را به‌صورت عادت درآورد. گریستن بیش از حد، نشان‌دهندهٔ غصهٔ غیر طبیعی است و می‌تواند منجر به روان‌پریشی شود. مسلماً در هر کاری باید از افراط پرهیز کرد.

از بسیاری افراد که عزیزانشان را از دست داده‌اند نامه‌های فراوانی به دستم رسیده است. آنها می‌گویند برایشان خیلی سخت است که به جاهایی بروند که قبلاً با عزیزشان می‌رفته‌اند یا با کسانی باشند که قبلاً با آنها نشست و برخاست می‌کرده‌اند. به‌همین خاطر از مکان‌ها و دوستان قدیمی‌شان دوری می‌کنند.

به نظر من این کار، اشتباهی بزرگ است. یکی از رمزهای غبله بر غصه این است که تا حد امکان طبیعی رفتار کنیم. این موضوع نشان‌دهندهٔ بی‌وفایی یا بی‌اعتنایی به از دست‌رفتگان ما نیست. با این روش می‌توان از بیمارگونه شدن غصه خودداری کرد. غصه روندی طبیعی دارد و طبیعی بودن آن از آنجا معلوم می‌شود که پس از مدتی فرد می‌تواند به زندگی گذشته‌اش باز گردد و فعالیت‌ها و مسؤلیت‌هایش را از سر بگیرد.

البته کامل‌ترین درمان غصه، آرامش شفابخشی است که از توکل به

خدا حاصل می‌شود. بی‌شک نسخهٔ اصلی غـصه متوسـل شـدن بـه خـدا و خالی کردن دل و ذهن پیش اوست. ادامهٔ ایـن کـار در نهایـت بـه درمـان دلشکستگی منجر می‌شود. نسل حاضر که اگر نگـویم بیـشتر، حـداقل بـه اندازهٔ نسل‌های گذشته، از غصه رنج کشیده اسـت. بنـابراین بایـد از آنچـه خردمندترن مردم روزگار می‌دانسته‌اند باخبر شود. آنها می‌دانستند کـه رنـج انسان‌ها درمان نمی‌شود مگر اینکه درسایهٔ ایمان از الطاف خداوند برخوردار شوند.

برادر لورنس یکی از بزرگ‌ترین انسان‌هایی بود کـه پـا بـه ایـن کـرهٔ خاکی گذاشت. او می‌گفت: «اگر در این دنیا از آرامش عمیق بهشت بـاخبر می‌شدیم، حتماً خودمان را طوری تربیت می‌کردیم تـا لایـق مـصاحبت بـا خداوند باشیم.» عاقلانه نیست که بار غم را بدون کمک خداونـد بـر دوش بکشیم زیرا سنگینی این بار از تحمل انسان خارج است. بنابراین ساده‌ترین و در عین حال مؤثرترین نسخهٔ غصه این خواهد بود کـه بـاور بـه حـضور خداوند در کنارمان را تمرین کنـیم. حـضور خـدا دلتـان را آرام مـی‌کنـد و عاقبت آن زخم را شفا می‌دهد. مردان و زنانی که مـصیبت‌هـای بزرگـی را تحمل کرده‌اند به ما می‌گویند که این نسخه بسیار مؤثر است.

داروی شفابخش دیگری که در نسخهٔ غصه وجود دارد پـی بـردن بـه فلسفهٔ درست و قانع‌کننده‌ای دربارهٔ زندگی و مرگ و بی‌مرگی است. تا آنجا که به من مربوط می‌شود، وقتی به ایمان قطعی رسیدم کـه مرگـی در کـار نیست، که زندگی یکپارچه و ناگسستنی است، کـه ایـن دنیـا و پـس از آن یکی هستند، که زمان و ابدیت جدایی‌ناپذیر هستند، که این جهان نامحدود است؛ آن وقت بود که به قانع‌کننده‌ترین فلسفه در تمام زندگی‌ام دست پیدا کردم.

این اعتقاد بر پایه‌های محکمی قرار دارد که یکی از آنها کتاب مقدس

است. بر این باورم که کتاب مقدس مجموعه‌ای از بینش‌های ظریف و، چنانکه ثابت خواهم کرد، علمی را در مورد این سؤال مهم که «وقتی انسان این جهان را ترک می‌کند چه اتفاقی می‌افتد؟» به ما ارائه می‌دهد. همچنین کتاب مقدس بسیار خردمندانه به ما می‌گوید که این حقایق را با ایمان درک خواهیم کرد. فیلسوف معروف، هنری برگسون می‌گوید مطمئن‌ترین راه برای رسیدن به حقیقت از طریق ادراک، شهود، تا حد معینی استدلال و پس از آن «یک جهش معنوی» است. شما به لحظهٔ باشکوهی می‌رسید که «می‌دانید». برای من که این‌طور اتفاق افتاد.

من با تمام وجود و بدون کوچکترین تردیدی به حقیقتی که از آن می‌نویسم اعتقاد دارم. اگرچه به تدریج به این اعتقاد رسیده‌ام، اما لحظه‌ای رسید که آن را شناختم.

این فلسفه غصه‌ای را که هنگام از دنیا رفتن عزیزتان به شما دست می‌دهد و جدایی جسمی و زمینی را که به دنبال آن می‌آید از شما دور نمی‌کند. اما ناراحتی شما را کم می‌کند و درک عمیق معنای این اتفاق چاره‌ناپذیر را ممکن می‌سازد؛ همچنین به شما اطمینان می‌دهد که عزیزتان را از دست نداده‌اید. با این ایمان زندگی کنید تا در آرامش باشید و دلتان آرام گیرد.

یکی از شگفت‌انگیزترین نوشته‌های کتاب مقدس را به دل و ذهنتان بسپارید: «آنچه خداوند برای کسانی که او را دوست دارند فراهم کرده است چشم هرگز ندیده و گوش هرگز نشنیده و هرگز به ذهن بشر نرسیده است.» (کورینشیان‌ها، ۲:۹)

معنی این گفته این است که شما، هر چقدر هم که با تجربه باشید، هرگز در زندگی چیزی ندیده‌اید که با نعمت‌هایی که خداوند برای کسانی که دوستش دارند و به او اعتماد کرده‌اند فراهم کرده است قابل مقایسه

باشد. به علاوه، این جمله می‌گوید که شما هرگز توصیف چیزی را نشنیده‌اید که با نعمت‌های شگفت‌انگیزی برابری کند که خدا برای کسانی که از تعالیم او پیروی کرده‌اند و مطابق با روح قوانین الهی زندگی کرده‌اند ذخیره کرده است. نه تنها نشنیده و ندیده‌اید بلکه حتی تصور هم نکرده‌اید که برای شما چه خواهد کرد. این جمله راحتی، جاودانگی و پیوند مجدد و هر چیز خوب دیگری را به کسانی وعده می‌دهد که زندگی‌شان را با توجه به خداوند سپری کرده‌اند.

پس از سال‌ها خواندن کتاب مقدس و شناخت نزدیک تمام مراحل زندگی صدها نفر، مایلم با صراحت بگویم که این وعدهٔ الهی کاملاً حقیقت دارد. حتی در مورد این دنیا نیز صدق می‌کند. افرادی که واقعاً بر طبق تعالیم خداوند زندگی می‌کنند از شگفت‌انگیزترین نعمت‌های خداوند برخوردار می‌شوند.

این جمله همچنین به کسانی که مانع مرگ را پشت سر گذاشته و در دنیای دیگر به‌سر می‌برند و رابطهٔ ما با آنها مربوط می‌شود. ما همیشه به مرگ به عنوان مانعی فکر می‌کنیم که ما را از عزیزانمان جدا می‌کند.

دانشمندانی که امروزه در زمینه‌های فراروان‌شناسی و حس ششم کار کرده و در زمینه‌های ماورای حواس، تله‌پاتی و غیب‌بینی آزمایش می‌کنند می‌گویند که اعتقاد دارند روح موانع زمان و مکان را پشت سر می‌گذارد (قبلاً تمام این موارد جزء وسایل کار افراد عجیب و غریب به‌شمار می‌آمد اما امروزه در آزمایشگاه‌ها دارای کاربرد علمی و صحیح هستند). در واقع ما در آستانهٔ یکی از بزرگ‌ترین کشف‌های تاریخ هستیم که بر اساس آزمایشات آزمایشگاهی وجود روح و بی‌مرگی‌اش را ثابت خواهد کرد.

سال‌هاست که مشغول گردآوری گزارش‌هایی هستم که صحت آنها را قبول دارم. این گزارش‌ها نظر مرا را تأیید می‌کنند که ما در دنیای پویایی

زندگی می‌کنیم که اصل آن را زندگی تشکیل می‌دهد و با مرگ کاری ندارد. به کسانی که اتفاقات زیر را نقل کرده‌اند اعتماد دارم و باور دارم که این گزارش‌ها حاکی از وجود دنیایی هستند که در دنیای ما اثر می‌گذارد و با آن به هم بافته شده است. از میان شبکه‌های این دنیا ارواح انسان‌ها در هر دوسوی مرگ در دوستی ناگسستنی با هم زندگی می‌کنند. شرایط زندگی، چنانکه در زندگی فانی آنها را تجربه می‌کنیم، در آن سوی دیگر اصلاح شده است. بدون شک کسانی که به آن سوی دیوار مرگ رفته‌اند در محیطی برتر از محیط ما سکنی دارند و ادراک آنها خیلی بیشتر از ادراک ما تقویت شده است. با این وجود تمام شواهد حاکی از ادامهٔ وجود عزیزان ماست. به‌علاوه نشان‌دهندهٔ این هم هست که آنها زیاد از ما دور نیستند و به آنها خواهیم پیوست و تا آن زمان به دوستی با کسانی که در جهان ارواح به‌سر می‌برند ادامه خواهیم داد.

ویلیام جیمز یکی از بزرگ‌ترین دانشمندان آمریکا پس از یک عمر مطالعه و تحقیق گفت که اعتقاد دارد مغز انسان تنها وسیله‌ای برای زندگی روح است و مغز ما عاقبت با مغز دیگری که به صاحبش اجازه رسیدن به حوزه‌های بکر ادراک را می‌دهد عوض خواهد شد. همچنان که وجود روحانی ما در روی زمین تقویت می‌شود و همین‌طور که سن ما بیشتر می‌شود و تجربه بیشتری پیدا می‌کنیم، از دنیای گسترده‌تری که ما را احاطه کرده آگاه می‌شویم و وقتی می‌میریم به ظرفیت بالاتری وارد می‌شویم.

یوروپیدیس، یکی از بزرگ‌ترین متفکران دوران باستان، اعتقاد داشت که زندگی بعد از مرگ از گستردگی بسیار عظیمی برخوردار است. سقراط نیز با او هم‌عقیده بود. یکی از آرامش‌بخش‌ترین جملاتی که تا کنون ادا شده از اوست: «برای انسان نیک هیچ اتفاق بدی در این دنیا و پس از آن نمی‌افتد.»

ناتالیا کالموس، دانشمند حوزهٔ تکنی کالر، حکایت مرگ خواهرش را تعریف کرده و این ماجرا در مجلهٔ گایدپُست به چاپ رسیده است.

ناتالیا کالموس آخرین کلمات خواهر در حال مرگش را چنین نقل می‌کند: «ناتالی به من قول بده که نگذاری به من داروی آرام‌بخش بدهند. می‌دانم که می‌خواهند دردم را کم کنند اما من می‌خواهم از تمام احساساتم به خوبی آگاه باشم. اعتقاد دارم که مرگ تجربهٔ بسیار زیبایی خواهد بود.»

«به او قول دادم. بعداً وقتی تنها شدم و به شهامت او فکر کردم گریه‌ام گرفت. بعد همین‌طور که تا صبح در تختخواب دنده به دنده می‌شدم فهمیدم خواهرم قصد دارد چیزی را که به نظر من مصیبت است تبدیل به موفقیت کند.

ده روز بعد ساعت مقرر فرا رسید. ساعت‌ها در کنار بالینش بودم. دربارهٔ خیلی چیزها با هم حرف زده بودیم و در تمام مدت از اعتقاد خالصانهٔ او به زندگی جاویدان شگفت‌زده بودم. حتی یک بار هم درد جسمی نتوانست بر قدرت روحی او غلبه کند. این چیزی بود که پزشکان در نظر نگرفته بودند.

در روزهای آخر بارها و بارها شنیدم که آهسته می‌گفت: «خدای عزیز کمک کن حواسم را جمع کنم و به من آرامش بده.»

بعد از اینکه خیلی با هم حرف زدیم متوجه شدم دارد خوابش می‌برد. آرام از اتاق بیرون رفتم و او را با پرستار تنها گذاشتم. رفتم که کمی استراحت کنم. چند دقیقه بعد صدای خواهرم راشنیدم که مرا می‌خواست. به‌سرعت به اتاقش برگشتم. در حال مرگ بود.

«روی تختش نشستم و دستش را گرفتم. مثل آتش داغ بود. بعد در تختخوابش بلند شد و تقریباً به حالت نشسته درآمد.»

گفت: «ناتالی خیلی از آنها اینجا هستند. فِرد اینجاست... و روث... او اینجا چه‌کار می‌کند؟ وای حالا فهمیدم!»

«مثل این بود که برق مرا گرفت. او اسم روث را گفت. روث دختر عموی ما بود که هفتهٔ قبل به‌طور ناگهانی مرده بود ولی به الینور از مرگ ناگهانی او چیزی نگفته بودیم.

تیرهٔ پشتم مرتب می‌لرزید. احساس می‌کردم در شرف فراگرفتن دانش قدرتمند و ترسناکی قرار گرفته‌ام. او اسم روث را بر زبان آورده بود.

صدایش به‌طور شگفت‌انگیزی روشن بود. «گیج شده‌ام. خیلی از آنها اینجا آمده‌اند.» ناگهان مثل وقتی که می‌خواست به من خوش‌آمد بگوید دستانش را باز کرد و گفت: «دارم بالا می‌روم.»

«بعد دستانش را به دور گردن من حلقه کرد و در آغوشم آرام گرفت. خواستهٔ روح او توانسته بود درد جسمی را به شور و جذبه بدل کند.

«همین طور که سرش را روی بالش می‌گذاشتم لبخند گرم و آرامش‌بخشی بر لبانش نقش بست. موهای طلایی مایل به قهوه‌ایش بر روی بالش رها شده بود. گل سفیدی از گلدان برداشتم و به سرش زدم. با اندام لاغر وکوچکش، موهای مجعدش، آن گل سفید و لبخند شیرینش یک بار دیگر ـ و برای همیشه ـ شبیه یک دختر مدرسه‌ای شده بود.»

اینکه آن دختر در حال مرگ اسم دختر عمویش را بر زبان آورده و او را به وضوح دیده بود پدیده‌ای است که مرتباً در گزارش‌هایی که از آنها باخبر شده‌ام تکرار می‌شود. این پدیده به قدری تکرار می‌شود و خصوصیات این گزارش‌ها چنان به هم شبیه هستند که دلیل محکمی به دست می‌دهد باور کنیم درگذشتگانی که افراد در حال مرگ اسامی‌شان بر زبان می‌آورند و صورت‌شان را می‌بینند واقعاً در کنار بستر مرگ آنها حاضر هستند.

آنها کجا هستند وچه حال و روزی دارند؟ چه اندامی دارند؟ پاسخ دادن به این سؤالات سخت است. این نظریه که آنها در بُعد دیگری به‌سر می‌برند از سایر نظریه‌ها قابل قبول‌تر است. یا شاید دقیق‌تر باشد که بگوییم آنها در میدان فرکانس متفاوتی قرار دارند.

وقتی پنکهٔ برقی خاموش است نمی‌توان از میان پره‌های آن چیزی دید. اما در دور تند مثل این است که پره‌ها شفاف می‌شوند. در فرکانس بالاتر یا حالتی که عزیزانمان در آن به‌سر می‌برند، کیفیت عبورناپذیر این دنیا ممکن است در مقابل نگاه کسانی که به دنیای اسرار قدم می‌گذارند تغییر کند. در لحظات خاصی در زندگی خود ما هم کاملاً امکان‌پذیر است که حداقل تا اندازه‌ای به آن فرکانس بالاتر وارد شویم. رابرت اینگرسول در یکی از زیباترین ابیات ادبیات انگلیسی این حقیققت را چنین بیان می‌کند: «در شب مرگ، چشم امید ستاره‌ای را می‌بیند و گوش عشق صدای برهم خوردن بال‌هایی را می‌شنود.»

یک دکتر معروف اعصاب ماجرای مردی را تعریف می‌کند که در آستانهٔ مرگ بود. آن مرد محتضر به دکتر که در کنار تختش نشسته بود نگاهی کرد و شروع به گفتن اسم‌هایی کرد که دکتر آنها را می‌نوشت. او شخصاً هیچ یک از آن افراد را نمی‌شناخت. بعداً از دختر آن مرد پرسید: «اینها کی هستند؟ پدرت طوری از آنها حرف می‌زد که انگار آنها را می‌دید.»

دختر گفت: «همه از بستگان ما هستند که مدت‌ها قبل مرده‌اند.»

آن پزشک اعصاب می‌گوید مطمئن است که بیمارش آنها را دیده بود.

دوستان من، آقا و خانم سیج، در نیو جرسی زندگی می‌کردند و اغلب به منزلشان می‌رفتم. آقای سیج که همسرش او را ویل صدا می‌زد اول از دنیا رفت. چند سال بعد، وقتی خانم سیج در بستر مرگ افتاده بود، چشمانش حالت شگفت‌زده‌ای پیدا کرد، چهره‌اش با لبخند دلنشینی روشن شد و گفت: «عجب، اینکه ویل خودمان است!» کسانی که در اطرافش بودند شک نداشتند که شوهرش را دیده است.

آرتور گادفری، چهرهٔ مشهور رادیو، تعریف می‌کند در جنگ جهانی

اول در تختخواب دیواری یک ناوشکن خوابیده بوده است. ناگهان می‌بیند که پدرش در کنارش ایستاده است. دستش را بلند می‌کند، لبخند می‌زند و می‌گوید: «پسرم، خداحافظ!» گاد فری هم به او جواب می‌دهد: «خدانگهدار، پدر!»

بعداً وقتی از خواب بیدار می‌شود تلگرامی به دستش می‌دهند که حاکی از مرگ پدرش است. زمان مرگ پدرش در تلگرام ذکر شده بود و این دقیقاً همان زمانی بود که او در خواب پدرش را «دیده» بود.

مری مارگارت مک‌براید که او هم از چهره‌های مشهور رادیو است از غصهٔ مرگ مادرش از پا در آمده بود. آنها به هم خیلی نزدیک بودند. یک شب از خواب بیدار می‌شود و لبهٔ تخت می‌نشیند. ناگهان احساس می‌کند که به قول خودش «مامان کنار من بود.» او مادرش را ندید و صدایش را هم نشنید ولی می‌گوید که از آن زمان به بعد «می‌دانستم که مادرم نمرده، می‌دانستم که درکنارم است.»

مرحوم رافس جونز، یکی از مشهورترین رهبران روحانی زمان خودش، از پسرش می‌گوید که در سن دوازده سالگی از دنیا می‌رود. این پسر نور چشم پدرش بود و وقتی دکتر جونز در یک سفر دریایی عازم اروپا بود در بستر بیماری افتاد. شب قبل از اینکه کشتی به لیورپول وارد شود، در حالی که دکتر جونز در تختش دراز کشیده بود، احساس اندوه شدید و عجیبی کرد. خودش می‌گوید بعد از آن اندوه شدید مثل این بوده که خود را در آغوش خداوند احساس می‌کند. آرام می‌گیرد و احساس می‌کند که پسرش همراهش است.

وقتی در لیورپول از کشتی پیاده می‌شود به او اطلاع می‌دهند که پسرش مرده است و مرگ او دقیقاً در همان زمانی اتفاق افتاده که دکتر جونز حضور خداوند و نزدیکی پسرش را احساس کرده بود.

یکی از اعضای کلیسای من، خانم بریسون کالت ماجرای عمه‌اش را تعریف می‌کند که شوهر و سه فرزندش زنده زنده در جریان آتش‌سوزی خانه‌شان می‌سوزند و خاکستر می‌شوند. عمهٔ خانم کالت هم به‌شدت دچار سوختگی می‌شود ولی تا سه سال بعد زنده می‌ماند. وقتی عاقبت او هم در بستر مرگ می‌افتد ناگهان نوری در چهره‌اش دیده می‌شود. می‌گوید: «چقدر قشنگ است! دارند به دیدن من می‌آیند. بالشم را صاف کنید و بگذارید بخوابم.»

یکی از دوستان قدیمی من به اسم آقای اچ. بی. کلارک مهندس ساختمان بود و به‌خاطر شغلش به تمام قسمت‌های دنیا سفر کرده بود. او دارای ذهنیت علمی بود و مردی آرام، خوددار، واقع‌گرا و بی‌احساس به حساب می‌آمد. یک شب پزشکش به من تلفن زد و گفت که گمان نمی‌کند او بیشتر از چند ساعت دیگر زنده بماند. ضربان قلبش کند شده و فشار خونش به شدت پایین آمده بود. هیچ عکس‌العملی نشان نمی‌داد و دکتر از او قطع امید کرده بود.

برای او شروع به دعا کردم. روز بعد چشمانش را باز کرد و چند روز پس از آن دوباره توانست صحبت کند. ضربان قلب و فشار خونش به حالت طبیعی برگشت. پس از اینکه توانش را به‌دست آورد گفت: «در طی این بیماری برای من اتفاق بسیار عجیبی افتاد. نمی‌توانم آن را شرح بدهم. به نظرم می‌آمد که خیلی از اینجا دور شده‌ام. در زیباترین جایی بودم که به عمرم دیده‌ام. اطرافم همه نور بود. نورهای زیبا. چهره‌هایی را می‌دیدم که به‌طور مبهمی پیدا می‌شدند. آنها چهره‌های مهربانی بودند. خیلی احساس آرامش و شادی می‌کردم. در واقع هیچ وقت در زندگی‌ام اینقدر خوشحال نبودم.

«بعد با خودم گفتم: «شاید مرده‌ام.» بعد با صدای بلند به خنده افتادم

و ازخودم پرسیدم: ‹پس چرا همهٔ عمر ازمرگ می‌ترسیدم؟ این که ترس ندارد.›»

پرسیدم: «چه احساسی داشتی؟ می‌خواستی به زندگی برگردی؟ می‌خواستی زندگی کنی، چون نمرده بودی، اگرچه دکتر فکر می‌کرد در یک قدمی مرگ هستی. می‌خواستی زنده بمانی؟»

لبخندی زد و گفت: «برایم هیچ فرقی نداشت. اگر می‌شد انتخاب کنم، فکر می‌کنم دلم می‌خواست در آن جای زیبا بمانم.»

آیا او دچار توهم شده بود؟ آیا رؤیا دیده بود؟ من این‌طور فکر نمی‌کنم. من سال‌های زیادی را صرف صحبت کردن با کسانی کرده‌ام که تا نزدیکی ‹چیزی› رفته‌اند و نگاهی به آن طرف انداخته‌اند و همهٔ آنها از زیبایی، نور و آرامش خبر داده‌اند. در نتیجه دیگر شکی در دلم باقی نمانده است.

کتاب مقدس به ساده‌ترین و جالب‌ترین زبان از زوال‌ناپذیری زندگی با ما سخن می‌گوید. داستان ظاهر شدن، ناپدید شدن و ظهور مجدد مسیح را پس از مصلوب شدن شرح می‌دهد. بعضی افراد او را دیدند و بعد از نظرشان ناپدید شد. بعد عدهٔ دیگری او را دیدند و دوباره ناپدید شد. مثل این است که بگوییم: «حالا مرا می‌بینی و بعد نمی‌بینی.» این حکایت‌ها نشان می‌دهد که میسح می‌خواهد به ما بگوید که وقتی او را نمی‌بینیم به معنی این نیست که اینجا نیست. از دیده رفتن به معنی از زندگی بیرون رفتن نیست. ظهور گاهگاهی و اسرارآمیزی را که بعضی از افراد تجربه می‌کنند نیز بیانگر همین حقیقت است که او نزدیک ماست. آیا او نگفته است: «چون من زنده‌ام، شما نیز زنده خواهید بود.» (یوحنا، ۱۴:۱۹) به عبارت دیگر عزیزان ما که با ایمان به او از دنیا رفتند، نزدیک ما هستند و گاهی به ما نزدیک‌تر می‌شوند تا ما را تسلی بدهند.

پسری که در کره خدمت سربازی‌اش را می‌گذرانید در نامه‌ای به مادرش نوشته بود: «اینجا اتفاقات عجیبی برای من می‌افتد. گاهی شب‌ها وقتی می‌ترسم به نظرم می‌رسد که پدر نزدیک من است.» پدر او ده سال پیش مرده بود. بعد این پسر ازمادرش می‌پرسد: «فکر می‌کنی واقعاً پدرم می‌تواند در میدان جنگ کره در کنار من باشد؟» جواب سؤال او این است: «چرا که نه؟ چطور ممکن است ما در عصر علم و دانش زندگی کنیم و باور نداشته باشیم که چنین چیزی می‌تواند حقیقت داشته باشد؟ مرتباً شواهدی به دست ما می‌رسد دال بر اینکه در دنیای زنده‌ای زندگی می‌کنیم. دنیایی که قدرت‌های اسرارآمیز، الکتریکی، الکترونیکی و اتمی به آن اضافه شده است. این قدرت‌ها به‌قدری شگفت‌انگیز هستند که هنوز موفق به درک آنها نشده‌ایم. این دنیا مانند یک وطن بزرگ روحانی، زنده و پر ازحرکت است.

آلبرت ای کلیف نویسندهٔ معروف کانادایی داستان مرگ پدرش را نقل می‌کند. پدر در حال مرگ او به حالت اغما فرو رفته بود و همه فکر می‌کردند که از دست رفته است. بعد برای لحظه‌ای به زندگی بازگشت. چشمانش را باز کرد. بر روی دیوار اتاق یکی از آن شعارهای قدیمی به چشم می‌خورد که می‌گفت: ‹می‌دانم که ناجی من (عیسی مسیح) زنده است.› مرد رو به مرگ چشمانش را گشود، به آن شعار نگاه کرد و گفت: «البته که می‌دانم ناجی من زنده است، چون همهٔ آنها اینجا در اطرافم هستند: مادر، پدر، برادرها و خواهرهایم!» تمام کسانی که نام می‌برد مدت‌ها قبل از دنیا رفته بودند اما از قرار معلوم او آنها را دیده بود. چه کسی می‌تواند این واقعیت را انکار کند؟

خانم مرحوم ادیسون به من گفت که وقتی شوهر مشهورش در حال مرگ بود با صدای آهسته به پزشکش گفت :«آنجا خیلی زیباست.»

ادیسون بزرگ‌ترین دانشمند زمان خودش بود. تمام عمر با پدیده‌های علمی سر و کار داشت و طرز فکرش واقعگرایانه بود. هرگز تا وقتی از کارکرد چیزی مطمئن نمی‌شد آن را به عنوان واقعیت گزارش نمی‌کرد. تنها در صورتی می‌گفت: «آنجا خیلی زیباست» که آنجا را دیده و از حقیقت آن مطمئن شده باشد.

سال‌ها قبل یک مبلّغ مذهبی به جزایر دریای جنوب رفت تا در میان یک قبیلهٔ آدامخوار تبلیغ کند. پس از چند ماه توانست رئیس قبیله را مسیحی کند. یک روز رئیس پیر قبیله به آن مبلّغ مذهبی گفت: «زمانی را که برای اولین بار به میان ما آمدی به‌خاطر داری؟»

مبلّغ مذهبی جواب داد: «البته. همین‌طور که در جنگل راه می‌رفتم احساس می‌کردم دشمنان مرا محاصره کرده‌اند.»

رئیس قبیله گفت: «درست است. چون ما تو را تعقیب می‌کردیم و می‌خواستیم تو را بکشیم. ولی چیزی مانع ما شد.»

مبلغ مذهبی پرسید: «آن چه بود؟»

رئیس قبیله با چرب‌زبانی گفت: «حالا که با هم دوست هستیم به من بگو آن دو نفری که می‌درخشیدند و در دو طرف تو راه می‌رفتند کی بودند؟»

دوست من، ترانه‌سرای معروف، جفری اُهارا داستان سرهنگی را در جنگ جهانی اول تعریف می‌کند که بیشتر افراد هنگش در یک درگیری خونین تار و مار شدند. همین‌طور که سرهنگ در سنگر بالا و پایین می‌رفت گفت که می‌تواند دست افرادش را لمس کرده و حضورشان را احساس کند. به جفری اُهارا گفت: «به تو می‌گویم، مرگی در کار نیست.» آقای اُهارا یکی از معروف‌ترین ترانه‌هایش را با الهام از این گفته سرود و نامش را «مرگ نیست» گذاشت.

شخصاً در مورد حقیقت این موضوعات عمیق و دلپذیر کوچکترین تردیدی ندارم. به ادامهٔ زندگی پس از مرحله‌ای که به آن مرگ می‌گوییم اعتقاد راسخ دارم. اعتقاد دارم پدیدهٔ مرگ دو بخش دارد. یک بخش جایی است که در حال حاضر زندگی می‌کنیم و بخش دیگر جایی است که به زندگی ادامه خواهیم داد. ابدیت با مرگ آغاز نمی‌شود. همین حالا در ابدیت هستیم. ما شهروندان ابدیت هستیم. تنها شکل تجربه‌ای که به آن زندگی می‌گوییم عوض می‌شود و من متقاعد شده‌ام که این تغییر به نفع ماست.

مادرم روح بزرگی داشت و تأثیر او در زندگی من همیشه باقی خواهد ماند. بسیار خوش‌صحبت، باهوش و زرنگ بود. به دور دنیا سفر کرده و در مقام یک رهبر مسیحی در مسائل تبلیغی از ارتباطات وسیعی برخوردار بود. زندگی کامل و پرباری داشت. بذله‌گو و شوخ‌طبع بود. همنشین و همراه خوبی بود و همیشه دلم می‌خواست در کنارش باشم. از نظر تمام کسانی که او را می‌شناختند دارای شخصیتی جذاب و الهام‌بخش بود.

در دوران بزرگسالی، هر وقت فرصت می‌شد برای دیدن او به خانه می‌رفتم. همیشه در انتظار رفتن به خانه بودم چون تجربهٔ هیجان‌انگیزی بود، به‌خصوص وقتی سر میز صبحانه می‌نشستیم و همه با هم حرف می‌زدند. چه ملاقات‌های باشکوه و تجدید دیدارهای خوشی بود! بعد مادرم مُرد و او را به آرامی در آن گورستان کوچک و زیبا در لینچ‌برگ اُهایو، شهری که دوران دوشیزگی‌اش را در آن گذرانده بود، به خاک سپردیم. روزی که در آن قبرستان از او جدا شدیم خیلی ناراحت بودم و با غصه از آن شهر رفتم. مرگ او در فصل تابستان اتفاق افتاد.

بعد پاییز از راه رسید و احساس کردم دوباره می‌خواهم در کنار مادرم باشم، بنابراین تصمیم گرفتم به لینچ‌برگ بروم. تمام شب با دلی غمگین در

قطار به روزهای خوش گذشته فکر می‌کردم که دیگر باز نمی‌گشتند و به این فکر می‌کردم که چطور با مرگ مادرم همه چیز عوض شده است.

با چنین حالی به آن شهر کوچک وارد شدم. هوا سرد و آسمان ابری بود. تا گورستان پیاده رفتم. دروازهٔ آهنی قدیمی را بازکردم و همین طور که قدم‌زنان به طرف قبر مادرم می‌رفتم صدای برگ درختان را زیر پایم می‌شنیدم. تنها و غمگین سر قبرش نشستم. ناگهان ابرها پراکنده شدند و آسمان بازشد و خورشید نمایان گشت. آفتاب تپه‌های اُهایو را غرق نور کرد و رنگ‌های باشکوه پاییزی آنها را درخشان ساخت. در میان این تپه‌ها دوران کودکی‌ام را گذرانده بودم و همیشه عاشق آنها بودم و مادرم هم در دوران کودکی‌اش در آنها بازی کرده بود.

بعد ناگهان به نظرم رسید که صدای مادرم را می‌شنوم. واقعاً صدایش را نمی‌شنیدم ولی انگار صدای خودش بود. مطمئنم که آن را با گوش جانم می‌شنیدم. پیام او روشن و واضح بود. با همان صدای دوست‌داشتنی‌اش با من حرف می‌زد و این چیزی است که به من گفت: «چرا در میان مردگان به دنبال زنده‌ها می‌گردی؟ من اینجا نیستم. فکر می‌کنی در چنین جای تاریک و غم‌انگیزی باقی می‌مانم؟ همیشه در کنار تو و دیگر عزیزانم هستم.» ناگهان دلم روشن شد و در شادی شگفت‌انگیزی غرق شدم. می‌دانم چیزی که شنیدم حقیقت داشت. آن پیام را مثل هر پیام واقعی دیگری دریافت کردم. ازشادی می‌خواستم فریاد بکشم، بلند شدم و دستم را روی سنگ قبر گذاشتم و آن را همان‌طور که واقعاً بود دیدم. آن قبرستان جایی بود که بقایای فنا شدنی انسان‌ها را در آن گذاشته بودند. شکی نیست که جسد مادرم در آن قبر بود اما این جسد فقط لباسی بود که چون صاحبش دیگر به آن احتیاجی نداشت آن را درآورده و آنجا گذاشته بود. اما او، آن روح دوست‌داشتنی و باشکوه، آنجا نبود.

از قبرستان بیرون آمدم و از آن وقت تا به‌حال به ندرت به آنجا سر زده‌ام. دوست دارم به آنجا بروم و به مادرم و روزهای گذشتهٔ جوانی‌ام فکر کنم ولی آنجا دیگر برای من جای غمگینی نیست. قبر او فقط یک نماد است چون او آنجا نیست. او در کنار ماست. «چرا در میان مردگان به دنبال شخص زنده می‌گردید؟» (لوقا، ۲۴:۵)

کتاب مقدس را بخوانید تا خوبی خداوند و فناناپذیر بودن روح را باور کنید. از صمیم قلب و با ایمان دعا کنید. دعا و ایمان را جزء عادت‌های زندگی خود درآورید. یاد بگیرید که با خداوند و فرستادهٔ او دوستی کنید. وقتی این کار را کردید چشمهٔ عمیق ایمان در دل شما فواره خواهد زد و مطمئن می‌شوید که تمام این شگفتی‌ها حقیقت دارند.

«...اگر غیر از این بود به‌طور واضح به شما می‌گفتم.» (یوحنا، ۱۴:۲) می‌توانید به قابل اعتماد بودن مسیح اتکاء کنید. او هرگز اجازه نمی‌دهد به باورهایی اعتقاد پیدا کنید که تا این اندازه در طبیعت مقدس هستند مگر اینکه صد در صد حقیقت داشته باشند.

بنابراین با برخورداری از این ایمان که نگرشی درست، اساسی و عقلانی از زندگی و جاودانگی به شما می‌دهد نسخهٔ غصه را در اختیار خواهید داشت.

۱۷

چگونه از قدرت برتر کمک بگیریم

بعد از بازی گلف چهار مرد در اتاق رختکن یک باشگاه نشسته بودند. صحبت آنها از امتیازات بازی گلف به بحث از مشکلات و مسائل شخصی کشیده شد. به‌خصوص یکی از آنها خیلی ناامید بود. دوستانش که متوجه ناراحتی او شده بودند این بازی را ترتیب داده بودند تا ذهنش را از موقعیت دشواری که در آن گرفتار بود، منحرف کنند. امیدوار بودند که گذراندن چند ساعت در زمین گلف ذهنش را کمی آسوده کند.

حالا، همین‌طور که دور هم نشسته بودند توصیه‌های مختلفی به او می‌کردند. عاقبت یکی از آنها از جایش بلند شد تا از باشگاه بیرون برود. او با مشکلات آن مرد به‌خوبی آشنا بود چون خودش با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم می‌کرد اما برای آنها پاسخی اساسی پیدا کرده بود. چند لحظه با تردید ایستاد و بعد دستش را روی شانهٔ دوستش گذاشت و گفت: «جرج، امیدوارم فکر نکنی دارم برایت موعظه می‌کنم. چون اصلاً موعظه نمی‌کنم ولی دوست دارم به تو پیشنهادی بکنم. می‌خواهم شیوه‌ای که به وسیلهٔ آن مشکلاتم را حل می‌کنم به تو بگویم. اگر از آن استفاده کنی حتماً اثر می‌کند. پیشنهاد من این است: «چرا از قدرت برتر کمک نمی‌گیری؟»

بعد با محبت به شانهٔ دوستش زد و از آن گروه جدا شد. دیگران نشستند و به حلاجی کردن پیشنهاد او پرداختند. عاقبت فرد ناامید در آن جمع آهسته گفت: «می‌فهمم چه می‌گوید. ومی‌دانم قدرت برتر کجاست. کاش می‌دانستم چطور باید از آن کمک بگیرم. به این کمک خیلی احتیاج دارم.»

البته به وقت خود فهمید که چطور از آن قدرت برتر کمک بگیرد و آن وقت بود که همه چیز برای او عوض شد. حالا او مرد سالم و شادی است.

پیشنهادی که در باشگاه گلف ارائه شد واقعاً عاقلانه است. امروزه افراد بسیار زیادی ناراحت و افسرده هستند و به جایی نمی‌رسند و نمی‌توانند شرایطشان را تغییر دهند. دلیلی ندارد که چنین وضعی داشته باشند. واقعاً دلیلی ندارد. رمز کار کمک گرفتن از آن قدرت برتر است. اما چگونه؟

اجازه بدهید یکی از تجربیات شخصیم را با شما درمیان بگذارم وقتی خیلی جوان بودم مسئولیت ادارهٔ یک کلیسای بزرگ در منطقه‌ای دانشگاهی بر عهدهٔ من گذاشته شد. بسیاری از اعضای کلیسا علاوه بر اینکه استاد دانشگاه بودند از افراد با نفوذ شهر نیز به حساب می‌آمدند. می‌خواستم جواب اعتماد کسانی که چنین موقعیت برجسته‌ای را برایم فراهم کرده بودند بدهم و به همین خاطر خیلی سخت کار می‌کردم. درنتیجه به خودم زیاد فشار می‌آوردم. همه باید سخت کار کنند اما تلاش بیش از حد یا فشار آوردن به خود تا جایی که دیگر نتوانید کارتان را خوب انجام بدهید امتیازی محسوب نمی‌شود. این کار به نوعی شبیه به ضربه زدن به توپ گلف است. اگر سعی کنید توپ را محکم بزنید ضربهٔ بدی خواهید زد. این موضوع در مورد شغل شما هم صدق می‌کند. من خسته وعصبی شده بودم و احساس ناتوانی می‌کردم.

یک روز تصمیم گرفتم به یکی از اساتید که دوست خوب من بود یعنی مرحوم هیو تیلرو سری بزنم. او معلم خارق‌العاده‌ای بود و همچنین ماهیگیر و شکارچی بی‌نظیری هم به حساب می‌آمد. او بیشتر اهل معاشرت با مردها بود و دوست داشت بیشتر وقتش را در فضای باز بگذراند. می‌دانستم که اگر او را در دانشگاه پیدا نکنم حتماً بر روی رودخانه مشغول ماهیگیری است. حدسم کاملاً درست بود با شنیدن صدای من به ساحل آمد و گفت: «ماهی‌ها دارند به قلاب دندان می‌زنند، بجنب.» سوار قایقش شدم و مدتی ماهی گرفتیم.

با لحنی که نشان می‌داد از موضوع خبر دارد پرسید: «پسرم مشکل چیست؟» به او گفتم که چقدر زیاد کار و تلاش می‌کنم و همین مسئله از لحاظ عصبی مرا از پا درآورده است. گفتم: «احساس ناتوانی و ناراحتی می‌کنم.» خندید و گفت: «شاید داری بیش از حد تلاش می‌کنی.»

وقتی قایق به ساحل رسید، گفت: «با من به خانه بیا وقتی با هم به کلبهٔ چوبیش رفتیم به من دستور داد: «روی آن کاناپه دراز بکش می‌خواهم چیزی برایت بخوانم. تا وقتی من آن قسمت را پیدا می‌کنم چشمانت را ببند و استراحت کن.»

مطابق دستور او عمل کردم. با خودم می‌گفتم احتمالاً می‌خواهد مطلبی فلسفی یا شاید مطلب سرگرم‌کننده‌ای برایم بخواند. اما بر خلاف تصورم گفت: «پیدایش کردم وقتی آن را برایت می‌خوانم به آن گوش بده و بگذار این کلمات در ذهنت فرو بروند: ‹ آیا تا به حال ندانسته یا نشنیده‌ای که خداوند، خالق تمام دنیا، هرگز درمانده و خسته نمی‌شود و هیچ‌کس نمی‌تواند به عمق افکار او پی ببرد؟ او به ضعیفان قدرت می‌بخشد و به خستگان نیرو عطا می‌کند. حتی جوان‌ها هم درمانده و خسته می‌شوند و دلاوران از پا درمی‌آیند. اما کسانی که فرمانبر خداوند

هستند نیروی تازه می‌یابند و مانند عقاب اوج می‌گیرند؛ می‌دوند و خسته نمی‌شوند، راه می‌روند و ناتوان نمی‌گردند.» (اشعیا، ۳۱ـ۲۸ :۴۰) بعد از من پرسید: «آیا می‌دانی از چه کتابی این جملات را خواندم؟»

جواب دادم : «بله ،سوره چهلم کتاب اشعیا.»

او گفت: «خوشحالم که کتاب مقدس را خوب می‌شناسی. چرا به آن عمل نمی‌کنی؟ حالا راحت باش. سه بار نفس عمیق بکش و به خداوند تکیه کن. تمرین کن به او تکیه کنی تا از تو حمایت کند و به تو قدرت بدهد. باور داشته باش که به تو کمک می‌کند هرگز ارتباطت را با قدرت او قطع نکن. خودت را به او بسپار و بگذار در درونت جاری شود.

«با تمام وجود به انجام کارهایت بپرداز. البته باید کارهایت را انجام بدهی. اما باید آنها را راحت و بدون فشار آوردن به خودت انجام بدهی. مثل یک توپ‌زن بیسبال در یک مسابقهٔ بزرگ ملی باش. او راحت به توپ ضربه می‌زند و سعی نمی‌کند توپ را از زمین بازی بیرون بفرستد. او فقط حداکثر تلاشش را می‌کند و به موفقیت خودش ایمان دارد چون می‌داند انرژی ذخیره شدهٔ زیادی دارد.» بعد آن جمله را دوباره تکرار کرد: «آنهایی که به خداوند خدمت می‌کنند نیروی تازه‌ای خواهند یافت.»

این ماجرا مربوط به سال‌ها پیش است اما درسی را که از آن یاد گرفتم هرگز فراموش نخواهم کرد. او به من آموخت چگونه از نیروی برتر کمک بگیرم و باور کنید که توصیه‌اش کارساز بود. من همچنان به توصیهٔ او عمل می‌کنم و در طی بیست سال گذشته حتی یک بار هم نشده که این پیشنهاد مؤثر نبوده باشد. زندگی‌ام سرشار ازفعالیت است اما به‌کار بستن آن فرمول قدرت و نیروی مورد نیاز را در اختیارم می‌گذارد.

روش دوم کمک گرفتن از قدرت برتر این است که یاد بگیریم نسبت به هر مشکل نگرشی مثبت و خوش‌بینانه داشته باشیم چون دقیقاً متناسب

با ایمانی که در خود ایجاد می‌کنیم قدرت لازم برای برخورد با موقعیت‌های مختلف را به‌دست می‌آوریم. «چون ایمان دارید، از نعمت‌های خدا برخوردار خواهید شد.» (متی، ۹:۲۹)

قدرت برتر وجود دارد و این قدرت می‌تواند انجام هر کاری را برای شما ممکن سازد. از آن کمک بگیرید و از یاری عظیم آن برخوردار شوید. وقتی می‌توانید از این قدرت برتر کمک بگیرید چرا باید شکست را بپذیرید؟ مشکلتان را بیان کنید و از خداوند چارهٔ آن را بخواهید. مطمئن باشید که جواب می‌گیرید. باور کنید با یاری خداوند قدرت لازم برای غلبه بر مشکلات را به‌دست می‌آورید.

روزی زن و شوهری به اسم هلن و هوراس به سراغ من آمدند. آنها واقعاً مشکل داشتند. این آقا قبلاً سردبیر مجله بود در محافل هنری چهرهٔ شناخته شده‌ای به‌حساب می‌آمد. همه او را به‌خاطر صمیمیت و مهربانی‌اش دوست داشتند. همسرش هم مثل خود او از احترام زیادی برخوردار بود اما متأسفانه ناخوش شده بود. به همین خاطر به حومهٔ شهر پناه برده بودند و نسبتاً در انزوا زندگی می‌کردند.

این مرد به من گفت که تا به حال دو حملهٔ قلبی را پشت سر گذاشته که یکی ازآنها واقعاً شدید بوده است. وضع سلامتی همسرش هم مرتباً رو به وخامت می‌رفت و او شدیداً نگران این موضوع بود. سؤالی که از من پرسید این بود: «آیا می‌توانم قدرتی به‌دست آورم که به ما کمک کند از لحاظ جسمی بهتر شویم و به ما امید و شهامت و نیرو بدهد؟» آن‌طور که او موقعیتشان را شرح می‌داد زندگیشان پر از ناامیدی و شکست بود.

صادقانه بگویم احساس می‌کردم که او فرهیخته‌تر از آن است که به خودش اجازه دهد ایمان ساده‌ای که برای به‌دست آوردن توان از دست‌رفته‌اش ضروری است در دلش به‌وجود آید. به او گفتم تردید دارم که

از ظرفیت به کار بردن آن ایمان ساده برخوردار باشد، همان ایمانی که مطابق با روش‌های مسیحیت منابع قدرت را می‌گشاید.

اما او به من اطمینان داد که در این کار جدی است و به هر توصیه‌ای عمل می‌کند. صداقتش را دیدم و به ماهیت واقعی روحش پی بردم و از آن زمان تاکنون به او علاقمند شده‌ام. نسخهٔ ساده‌ای به او دادم. او باید کتاب مقدس و سرودهای مذهبی را می‌خواند تا ذهنش از آنها اشباع شود. طبق معمول به او توصیه کردم جملاتی را که می‌خواند به ذهن بسپارد. در وهلهٔ اول او را تشویق کردم زندگیش را به دست خداوند بسپارد و در عین حال باور داشته باشد که خداوند وجود او و همسرش را سرشار از قدرت می‌کند و علاوه بر این هر دوی آنها باید ایمان راسخ پیدا می‌کردند که خداوند حتی در کوچکترین امور زندگی آنها را هدایت می‌کند.

همچنین باید ایمان پیدا می‌کردند که با همکاری کردن با پزشکشان که اتفاقاً او را می‌شناختم و تحسینش می‌کردم لطف شفابخش مسیح شامل حالشان می‌شود. به آنها توصیه کردم که تصور کنند نیروی شفابخش مسیح در درون آنها به‌کار افتاده است.

به ندرت کسانی را دیده‌ام که مانند این زن و شوهر ایمان خالص داشته باشند و کاملاً به خدا توکل کنند. آنها به کتاب مقدس علاقمند شدند و اغلب به من تلفن می‌زدند و در بارهٔ جملات شگفت‌انگیزی که درآن پیدا کرده بودند صحبت می‌کردند. نیروی خلاقی در درون این زن و شوهر به‌کار افتاده بود.

بهار سال بعد هلن گفت: «تا به حال بهاری به این شگفت‌انگیزی ندیده‌ام. امسال گل‌ها زیباتر هستند. آیا به شکل‌های جالبی که ابرها در آسمان درست می‌کنند و رنگ‌های ملایم آسمان در هنگام طلوع و غروب خورشید توجه کرده‌اید؟ امسال برگ‌ها سبزتر هستند و پرنده‌ها جوری آواز

می‌خوانند که آدم سرمست می‌شود. وقتی با من صحبت می‌کرد نور وجدآوری در چشمانش دیده می‌شد و فهمیدم که ازلحاظ روحی دوباره متولد شده است. از نظرجسمی هم بهتر شده بود و تا حد زیادی نیروی گذشته‌اش را به‌دست آورده بود. قدرت خلاقه‌اش دوباره به جریان افتاده بود و زندگی برایش معنای تازه‌ای پیدا کرده بود.

و اما هوراس، دیگر بیماری قلبی نداشت، و قدرت ذهنی، روحی و جسمی‌اش نشانگر سرزندگی او بود. آنها به محلهٔ جدیدی نقل مکان کردند و به مرکز زندگی اجتماعی آن بدل شدند. هرجا می‌رفتند با نیروی دلگرم‌کنندهٔ عجیبی که داشتند بر زندگی مردم اثر می‌گذاشتند.

آنها چه رازی را کشف کرده بودند؟ رازی در کار نبود، فقط از آن نیروی برتر کمک گرفته بودند.

این نیروی برتر یکی از حیرت‌انگیزترین واقعیات زندگی انسان است. هر چند بار که این پدیده را مشاهده کنم باز هم از ابهت قدرت خداوند دچار حیرت می‌شوم. وقتی تغییرات کامل، اساسی و مسلمی را که در زندگی افراد به‌وجود می‌آورد می‌بینم چاره‌ای جز حیرت ندارم. صحبت کردن از این قدرت برتر چنان مرا آکنده از شور و شوق می‌کند که مایل نیستم این کتاب را به آخر برسانم. می‌توانم داستان پشت داستان و ماجرا پشت ماجرا از کسانی تعریف کنم که به این قدرت چنگ زده و تولدی تازه یافته‌اند.

این قدرت همواره در دسترس شماست. اگر پذیرای آن باشید مانند موج پرقدرتی به درون شما سرازیر می‌شود. برای تمام افراد در هر شرایطی که باشند قابل دسترسی است. این جریان چنان قدرت عظیمی دارد که در هجوم سیل‌آسایش هر چیزی را که در مقابلش قرار بگیرد به جلو می‌راند. ترس، نفرت، بیماری و ضعف را چنان بیرون می‌راند که گویی هرگز در

وجود شما نبوده‌اند. زندگی شما را با سلامتی، شادی و خوبی تازه می‌کند.

سال‌هاست که به مسئلهٔ معتادان به الکل و گروهی که به آن الکلی‌های گمنام می‌گویند علاقمند شده‌ام. یکی از اولین اصول آنها این است که قبل از این که بتوان به کسی کمک کرد باید خودش تشخیص بدهد که به الکل معتاد است و از او کاری برنمی‌آید. باید تشخیص بدهد که قدرتی در وجودش ندارد و انسانی شکست‌خورده است. وقتی این طرز فکر را پذیرفت، در موقعیتی قرارمی‌گیرد که می‌تواند از معتادان سابق و از قدرت برتر خداوند کمک بگیرد.

اصل دیگر این است که از صمیم قلب بخواهد به قدرت برتر تکیه کند و قدرتی از او بگیرد که در وجود خودش نیست. کارکرد این قدرت در زندگی انسان یکی از مهیج‌ترین و مؤثرترین واقعیت‌های این دنیا است. هیچ قدرت دیگری با آن برابری نمی‌کند. رسیدن به قدرت مادی داستان خیال‌انگیزی است. انسان قوانین و فرمول‌های طبیعی را کشف می‌کند و قدرت طبیعت را مهار می‌کند تا کارهای چشمگیری انجام بدهد. اما قدرت روحانی نیز از قوانین خودش پیروی می‌کند. تسلط بر این قوانین در زمینه‌ای به نام طبیعت انسان که بسیار پیچیده‌تر از علم مکانیک است، شگفتی‌آفرین خواهد بود. درست کارکردن یک دستگاه مهم است. اما اینکه کاری کنیم تا طبیعت انسان درست کار کند موضوع دیگری است. این کار نیاز به مهارت بیشتری دارد، اما شدنی است.

روزی در فلوریدا زیر درختان نخل که با باد تکان می‌خوردند نشسته بودم و به داستانی گوش می‌دادم که نشان‌دهندهٔ کارکرد قدرت برتر در زندگی مردی بود که با فاصلهٔ کمی ازمصیبت نجات پیدا کرده بود. این مرد برایم تعریف کرد که در شانزده‌سالگی شروع به می‌خواری کرده بود چون این کار در آن روزها «مُد بود.» احساس می‌کرد که بعد از بیست و سه

سال می‌خواری «در بیست و چهارم آوریل ۱۹۴۷ به آخر خط رسیده.» نفرت روزافزون نسبت به همسرش که او را ترک کرده و مادر و خواهر او به جایی رسید که تصمیم به کشتن این سه زن گرفت. من سرگذشتش را همان‌طور که خودش برایم تعریف کرد برای شما نقل می‌کنم.

«برای اینکه برای انجام این جنایت خونین به خودم دل و جرأت بدهم به یک پیاله‌فروشی رفتم. چند پیالهٔ دیگر جرأتی را به من می‌داد که برای کشتن این سه زن به آن نیاز داشتم. وقتی به آنجا وارد شدم مرد جوانی به اسم کارل را دیدم که داشت قهوه می‌خورد. اگرچه از دوران نوجوانی از او بدم می‌آمد اما ظاهر پاکیزهٔ او توجه مرا جلب کرد. همین‌طور از اینکه داشت در این پیاله‌فروشی قهوه می‌خورد خیلی تعجب کردم چون قبلاً فقط خرج مشروب او در همین‌جا به ماهی ۴۰۰ دلار می‌رسید. به‌علاوه از نور عجیبی که در چهره‌اش دیده می‌شد متحیر شده بودم. چنان تحت‌تأثیر ظاهرش قرار گرفتم که به طرفش رفتم و پرسیدم: ‹چه بر سرت آمده که داری قهوه می‌خوری؟›

کارل جواب داد: «‹یک سال است که لب به مشروب نزده‌ام.›

«خیلی تعجب کردم چون من و کارل دوره‌های مشروب‌خوری زیادی با هم داشتیم. چیزی که در این ماجرا خیلی عجیب است این است که با اینکه از کارل بدم می‌آمد به‌طور عجیبی تحت‌تأثیرش قرار گرفتم. وقتی از من پرسید: ‹اِد، هیچ‌وقت خواسته‌ای که مشروب را ترک کنی؟» چاره‌ای جز گوش دادن به او نداشتم.

جواب دادم: «بله، هزار بار تا حالا ترک کردم.»

«کارل لبخند زد و گفت: «اگر واقعاً می‌خواهی مشکلت را برطرف کنی سعی کن تا روز شنبه ساعت نه مشروب نخوری و در جلسهٔ الکلی‌های گمنام در کلیسای پرسبیتری شرکت کنی.»

«به او گفتم که علاقه‌ای به مسائل مذهبی ندارم ولی شاید به آنها سری بزنم. علاقه‌ای به پیشنهادش نداشتم ولی نمی‌توانستم نوری را که در چشمانش دیده بودم فراموش کنم.

«کارل اصرار نکرد که در آن جلسه شرکت کنم ولی دوباره گفت اگر بخواهم مشکلم را چاره کنم او و هم‌قطارانش راه حل آن را دارند. بعد ازگفتن این جمله کارل از پیاله‌فروشی بیرون رفت و من جلو پیشخوان رفتم تا مشروبی سفارش دهم اما متوجه شدم که زیاد میلی به این کار ندارم. بنابراین به‌جای آن به خانه رفتم، به تنها خانه‌ای که برایم باقی مانده بود یعنی خانهٔ مادرم.

«اجازه بدهید توضیح بدهم که هفده سال با همسرم، که دختر بسیار خوبی بود، زندگی کرده بودم اما چون او بی‌طاقت شده بود و به‌خاطر مشروب‌خوری‌ام به من اعتماد نداشت تصمیم گرفت که از من طلاق بگیرد. بنابر این نه تنها شغل و دارایی بلکه خانه‌ام را هم از دست دادم.

«وقتی به خانهٔ مادرم رسیدم تا ساعت شش صبح با یک بطری کلنجار رفتم. اما نمی‌توانستم لب به محتویات آن بزنم. مرتب به ظاهر کارل فکر می‌کردم. بنابراین صبح شنبه در منزل او رفتم و پرسیدم چه می‌توانم بکنم که تا ساعت نه آن شب که جلسه شروع می‌شد سراغ مشروب نروم.

کارل گفت: «هر وقت به یک مشروب‌فروشی یا آبجو فروشی می‌رسی این دعای کوتاه را بخوان: ‹خدایا مرا از اینجا به سلامت رد کن.› و بعد اضافه کرد: ‹با تمام سرعت پا به دو بگذار . با این کار با خدا همکاری می‌کنی. او دعای تورا خواهد شنید و کار تو این است که بدوی.»

«دقیقاً همان کاری را کردم که کارل به من گفت. ساعت‌ها با نگرانی و زانوانی لرزان، همراه با خواهرم، در خیابان‌های شهر راه می‌رفتم. عاقبت

وقتی ساعت هشت شد خواهرم گفت: «اِد از اینجا تا محل جلسه هفت تا دکهٔ مشروب فروشی است. باید این مسیر را تنها طی کنی. می‌خواهم بدانی که اگر نتوانستی سالم از آنها بگذری و وقتی به خانه برگشتی مست بودی هنوز هم دوستت داریم و انتظار بهترین نتیجه را برایت داریم. ولی احساس می‌کنم که این جلسه به نوعی با تمام جلسه‌هایی که تا به حال در آنها شرکت کرده‌ای فرق می‌کند.» با کمک خداوند از آن هفت محل به سلامت عبور کردم.

«در ورودی کلیسا اتفاقاً چشمم به علامتی که در بالای یکی از پیاله‌فروشی‌های مورد علاقه‌ام قرار داشت افتاد. تصمیم برای رفتن به جلسهٔ الکلی‌های گمنام یا پیاله‌فروشی نبردی بود که هرگز آن را فراموش نمی‌کنم. اما نیرویی بزرگ‌تر از خودم مرا به آن جلسه کشید.

وقتی به سالن جلسه وارد شدم از دست دادن گرم دوستی که سابقاً از او تنفر داشتم، یعنی کارل، تعجب کردم. دلخوریم از او داشت برطرف می‌شد. او مرا به مردهایی که از تمام اقشار جامعه بودند معرفی کرد و من با آنها دست دادم. در میان آنها دکتر، وکیل، آجرچین، آسیاب‌ساز، معدنچی، کارگر ساختمان، گچ‌کار و کارگر دیده می‌شد. در طی ده تا بیست و پنج سال گذشته با بعضی ازآنها مشروب خورده بودم و حالا می‌دیدم که در این شنبه شب همگی هوشیار و مهم‌تر از آن خوشحال بودند.

چیزی که در آن جلسه برایم اتفاق افتاد هنوز مبهم است. تنها چیزی که می‌دانم این است که تولد دوباره‌ای پیدا کردم. عمیقاً در درونم احساس می‌کردم که با آدم گذشته خیلی فرق کرده‌ام.»

«وقتی نیمه شب با شادی از آن جلسه بیرون آمدم احساس سبکی عجیبی می‌کردم. به خانه رفتم و برای اولین بار در طی پنج سال گذشته آرام خوابیدم. وقتی صبح روز بعد از خواب بیدار می‌شدم به وضوح به‌یاد

می‌آورم که صدایی به من می‌گفت: «نیرویی بزرگ‌تر از تو وجود دارد. اگر اراده و زندگیت را تسلیم خداوند کنی، او به تو قدرت خواهد داد.»

«آن روز صبح یکشنبه بود و تصمیم گرفتم به کلیسا بروم. در مراسم مذهبی شرکت کردم. واعظ مردی بود که ازدوران کودکی از او بدم می‌آمد. (نویسنده مایل است در اینجا تأکید کند که نفرت به‌طور تفکیک‌ناپذیری با بیماری روحی و عاطفی مربوط است. وقتی ذهن از نفرت خالی می‌شود، فرد گام بلندی به سوی بهبودی برمی‌دارد. محبت دارای نیروی شفابخش عظیمی است.) این واعظ از آن کشیش‌های موقری بود که کُت بلند می‌پوشند. فکر می‌کردم احتیاجی به او ندارم، چقدر اشتباه می‌کردم! او مرد خوبی بود. هنگام سرود و جمع‌آوری اعانه عصبی بودم. بعد واعظ قسمت‌هایی از کتاب مقدس را خواند، موضوع وعظ او این بود: «هرگز تجربهٔ کسی را دست کم نگیرید.» هرگز آن سخنرانی را تا زمانی که زنده هستم فراموش نمی‌کنم. درس با ارزشی به من آموخت. این درس که هرگز تجربهٔ کسی را دست کم نگیرم چون او و خدا از عمق و خلوص آن خبر دارند.

«بعداً به این واعظ علاقمند شدم. او یکی از بزرگ‌ترین و باصفاترین مردانی است که در تمام عمرم دیده‌ام.»

«به‌سختی می‌توانم بگویم که زندگی جدید من از کجا شروع شد. آیا وقتی بود که کارل دیدم، یا وقتی که از مقابل مشروب فروشی‌ها می‌گذشتم، یا در جلسهٔ الکلی‌های گمنام، یا در کلیسا، نمی‌دانم. اما من که بیست و پنج سال یک الکلی ناامید بودم ناگهان تبدیل به مرد هوشیاری شدم. هرگز نمی‌توانستم به تنهایی از عهدهٔ این کار برآیم چون هزار مرتبه آن را آزمایش کرده و شکست خورده بودم. اما از یک قدرت برتر کمک گرفتم و آن قدرت برتر که خداوند است این کار را انجام داد.»

گویندهٔ این داستان را چندین سال است که می‌شناسم. از زمانی که مشروب را ترک کرده مجبور بوده با مشکلات مالی و غیر مالی سختی مواجه شود، اما هرگز از خودش ضعف نشان نداده است. وقتی با او حرف می‌زدم متوجه شدم که به‌طور عجیبی تحت‌تأثیرش قرار گرفته‌ام. تأثیر او به‌خاطر حرف‌هایش یا شیوهٔ بیانش نبود بلکه به‌خاطر قدرتی بود که از او ساطع می‌شد. او فرد مشهوری نیست. او یک فروشندهٔ معمولی و پرکار است. اما قدرت برتر در وجود اوست و در او جریان دارد و زندگی‌اش را اداره می‌کند و همین‌طور که این قدرت از او به من منتقل شد به دیگران هم منتقل می‌شود.

قرار نیست که این فصل ازکتاب رساله‌ای در مورد اعتیاد به الکل باشد. اگرچه بار دیگر با ذکر ماجرایی به این مسئله اشاره خواهم کرد. این تجربیات را نقل می‌کنم تا به‌طور قاطع نشان دهم که اگر قدرتی می‌تواند فردی را از چنگال الکل نجات دهد، همین قدرت می‌تواند به هر فرد دیگری کمک کند تا بر هر نوع مشکلی غلبه کند. به شما اطمینان می‌دهم قدرتی که می‌تواند این کار سخت را انجام دهد می‌تواند به شما کمک کند تا بر هر کار دشوار، هر چه که باشد، غلبه کنید.

اجازه بدهید تجربهٔ دیگری را برای شما نقل کنم. این ماجرا را برای این تعریف می‌کنم تا بار دیگر تأکید کنم که قدرتی وجود دارد که می‌توان آن را به‌کار برد، از آن کمک گرفت و از آن استفاده کرد. این قدرت به‌طور اسرارآمیز و قاطعی برای کسانی که ایمان خود را ظاهر می‌کنند چشمگیرترین پیروزی‌ها را به ارمغان می‌آورد.

یک شب در هتل رونوک شهر ویرجینیا مردی که از آن زمان تا کنون از دوستان خوب من شده است داستان زیر را برایم تعریف کرد. دو سال قبل از آن او کتاب من را با عنوان «راهنمای زندگی توأم با اعتماد به

نفس» خوانده بود. او در آن زمان از نظر خودش و دیگران یک الکلی ناامید بود. او در یکی از شهرهای ویرجینیا به تجارت مشغول است و به قدری توانااست که علی‌رغم مشکل اعتیادش توانسته در کارش نسبتاً موفق باشد. اما به هیچ وجه نمی‌توانست از خوردن مشروب خودداری کند و سلامتی‌اش روز به روز تحلیل می‌رفت.

بعد از خواندن کتابی که اسمش رفت این فکر به سرش افتاد که اگر بتواند خودش را به نیویورک برساند می‌تواند اعتیادش را درمان کند. او به نیویورک رسید اما هنگام ورود به این شهر کاملاً مست بود. دوستی او را به یک هتل برد و از او جدا شد. پس از مدتی آنقدر هوشیاریش را به‌دست آورد که بتواند پیشخدمتی را صدا بزند و به او بگوید که می‌خواهد به بیمارستان تاونز برود. این بیمارستان مؤسسهٔ مشهوری برای ترک اعتیاد بود که تحت نظر دکتر سیلک ورث مرحوم اداره می‌شد، او یکی از بزرگ‌ترین افراد در زمینهٔ ترک دادن معتادان به الکل بود. اگرچه دیگر در میان ما نیست اما هرگز تلاش‌های او فراموش نمی‌شود.

پیشخدمت هتل بعد از آنکه جیب او را از صد دلاری که در آن بود خالی کرد او را به بیمارستان رساند. پس از چندین روز معالجه دکتر سیلک ورث او را معاینه کرد و گفت: «چارلز، فکر می‌کنم تمام آنچه از دستمان برمی‌آمده برای تو انجام داده‌ایم. احساس می‌کنم که دیگر خوب شده‌ای.»

این شیوهٔ معمول دکتر سیلک ورث نبود. اما این واقعیت که او با این مورد این‌طور برخورد کرد باعث می‌شود که انسان در این ماجرا حضور دست راهنمایی‌کنندهٔ یک قدرت برتر را احساس کند.

چارلز که هنوز کمی زانوانش می‌لرزید به طرف مرکز شهر به راه افتاد تا اینکه خودش را در مقابل دفتر کلیسای ماربل دید. اتفاقاً آن روز تعطیل عمومی بود و کلیسا بسته بود. (به‌جز روزهای تعطیل عمومی کلیسا همیشه

باز است.) مدتی آنجا با تردید ایستاد. امیدوار بود که بتواند بـه درون کلیـسا برود و دعا کند. وقتی نتوانست وارد کلیسا شود دست بـه کـار عجیبـی زد. یکی از کارت‌های ویزیتش را از کیـف پـولش درآورد و آن را از زیـر در بـه داخل دفتر فرستاد.

لحظه‌ای که این کار را کرد موج آرامش عظیمی او را در برگرفت و به طرز عجیبی احساس رهایی کرد. سرش را به در کلیسا چسباند و مثل یـک بچه گریه کرد؛ اما می‌دانست که آزاد شده، می‌دانست که تغییر بزرگی برای او اتفاق افتاده است. اعتبار این تغییر به این است که از آن لحظه تا کنـون دیگر به طرف اعتیاد برنگشته و تا کنون در هوشیاری کامل زنـدگی کـرده است.

این ماجرا دارای چندین خصوصیت است کـه نـشان‌دهنـدهٔ تأثیرگـذار بودن آن هستند. اول اینکه دکتر سیلک ورث او را در زمان مناسب از لحاظ روانی، روحی و ماوراءطبیعی از بیمارستان ترخیص کرد. این موضوع نـشان می‌دهد که خود دکتر هم از راهنمایی الهی برخوردار بوده است. همین‌طـور که چارلز دو سال بعد از وقوع این اتفاق آن را برایم تعریف می‌کرد احساس می‌کردم قبلاً آن را با تمام جزئیات شنیده‌ام. اما او قبلاً هرگز این داستان را برای من نگفته بود. به ذهنم رسید که شاید ایـن داسـتان را بـرایم نوشـته است و آن را خوانده‌ام. بعد از او پرسیدم آیا ایـن داسـتان را بـرای یکـی از منشی‌ها، دوستان یا هر کس دیگری که ممکن است آن را برای مـن نقـل کرده باشد تعریف نکرده است. اما اوگفت که این ماجرا را برای هـیچ کـس جز همسرش تعریف نکرده و من همسرش را تـا آن شـب ملاقـات نکـرده بودم. ظاهراً این اتفاق در زمان وقوع به ضمیر ناخودآگاه مـن منتقـل شـده بود چون حالا آن را «به‌یاد» می‌آوردم.

چرا او کارت ویزیتش را زیر در انداخت؟ شاید با این کار به‌طور نمادین

داشت به خانهٔ روحانی‌اش و به خداوند گزارش می‌داد. این جدا شدن اساسی و نمایشی از مایهٔ شکستنش و رو آوردن به یک قدرت برتر بود که فوراً او را از قید خودش آزاد کرد و شفایش داد.

در این فصل داستان موفقیت انسان‌هایی را برای شما نقل کردم که هریک از آنها به شیوهٔ خودش حاکی ازحضور مداوم و در دسترس بودن نیرویی زندگی‌بخش است. شاید مشکل شما اعتیاد نباشد، اما این واقعیت که قدرت برتر می‌تواند انسانی را از یکی از سخت‌ترین بیماری‌ها نجات دهد این حقیقت را که در این فصل و در تمام کتاب شرح داده شده بار دیگر تأکید می‌کند که هیچ مشکل، دشواری یا شکستی نیست که نتوانید با ایمان، مثبت‌اندیشی و دعا آن را حل کرده یا به آن غلبه کنید. روش‌هایی که در این کتاب ارائه شد ساده و عملی هستند. و خدا همیشه به شما کمک خواهد کرد، درست همان‌طور که به نویسندهٔ نامه زیر کمک کرده است.

دکتر پیل عزیز

وقتی به تمام اتفاقات شگفت‌انگیزی که از وقتی برای اولین بار شما را ملاقات کردم و به کلیسای ماربل آمدم فکر می‌کنم این‌طور به نظر می‌رسد که این اتفاقات چیزی از معجزه کم ندارد. وقتی تشخیص می‌دهم که شش سال پیش من کاملاً ورشکسته بودم؛ در واقع هزاران دلار بدهکار بودم، و در تمام دنیا به خاطر افراط در مشروب‌خواری حتی یک دوست نداشتم و سلامتی‌ام از دست رفته بود؛ آن وقت می‌بینید که چرا گاهگاهی باید خودم را نیشگون بگیرم تا باور کنم که خوشبختی من واقعیت دارد و خواب وخیال نیست.

همان‌طور که شما می‌دانید الکل تنها مشکلی نبود که من شش سال

پیش داشتم. گفتید من یکی از بدبین‌ترین افرادی بودم که شما تا آن زمان دیده بودید. اما این تمام واقعیت نیست. چون من پر از گله و شکایت، دلخوری و یکی از ایرادگیرترین، بی‌حوصله‌ترین و مغرورترین افرادی بودم که شما ممکن بود در تمام سفرهایتان دیده باشید.

امیدوارم فکر نکنید که خیال می‌کنم بر تمام این موانع غلبه کرده‌ام چون این‌طور نیست. من از آن افرادی هستم که باید هر روز روی خودم کار کنم؛ اما به‌تدریج با تلاش در جهت دنبال کردن آموزش‌های شما دارم یاد می‌گیرم خودم را کنترل کنم و از همنوعانم کمتر عیب‌جویی کنم. مثل این است که از زندان آزاد شده باشم. هرگز فکر نمی‌کردم که زندگی ممکن است این قدر پربار و شگفت‌انگیز باشد.

ارادتمند شما دیک

چرا شما از این قدرت برتر کمک نمی‌گیرید؟

سخن آخر

شما خواندن این کتاب را تمام کردید. خُب چه خواندید؟

باید بگویم فقط مجموعه‌ای از روش‌های عملی را برای داشتن یک زندگی موفق مطالعه کردید. شما دستورالعمل‌های رسیدن به ایمان و توکل به خدا و روش‌های تمرین آن را خواندید. توکل به خدا به شما کمک می‌کند تا از هر شکست یک پیروزی بسازید.

از کسانی برای شما مثال آوردیم که ایمان داشتند و این دستورالعمل‌های پیشنهادی را به‌کار بستند. هدف از نقل کردن این داستان‌ها نشان دادن این واقعیت است که با به‌کارگیری همین روش‌ها شما هم می‌توانید به همان نتایج دست پیدا کنید. اما تنها خواندن این کتاب کافی نیست. حالا لطفاً به ابتدای کتاب برگردید و تمام تمرین‌ها را با پشتکار انجام دهید. آنقدر اینکار را ادامه دهید تا به نتایج دلخواه برسید.

من این کتاب را برای کمک کردن به شما نوشته‌ام. نهایت خوشحالی من است که بدانم این کتاب به شما کمکی کرده‌است. به اصول و روش‌هایی که در این کتاب شرح داده شده اطمینان و ایمان دارم. آنها در آزمایشگاه تجربیات روحانی آزموده شده‌اند و نتایج عملی به بار آورده‌اند. قطعاً وقتی آنها را به‌کار ببندیم کارساز خواهند بود.

ما هرگز شخصاً یکدیگر را ندیده‌ایم اما در این کتاب با هم آشنا شده‌ایم. ما دوستان معنوی هستیم. برای شما دعا می‌کنم. خداوند همیشه به شما کمک می‌کند پس به او ایمان داشته باشید تا با موفقیت زندگی کنید.

زمانی که این کتاب را می‌نوشتم هرگز به ذهنم خطور نکرد ممکن است روزی شاهد چاپ دومیلیون نسخه از آن باشم. صادقانه بگویم به‌خاطر کتاب‌هایی که فروش رفته خدا را شکر نمی‌کنم اما بسیار از او سپاسگزارم که توانسته‌ام به افراد بی‌شماری فلسفه‌ای ساده و عملی برای زندگی موفق ارائه کنم.

قوانینی را که در این کتاب به شما آموزش می‌دهم در طول سال‌ها با سختی زیاد و ازطریق آزمون و خطا برای یافتن شیوهٔ درست زندگی یاد گرفته‌ام. راه حل مشکلاتم را در این قوانین یافته‌ام و باید بگویم مشکلات حل ناشدنی بسیاری داشته‌ام. در این کتاب تلاش کرده‌ام تجربهٔ معنوی‌ام را با شما در میان بگذارم زیرا این تجربه به من کمک کرده است و فکر می‌کنم به شما هم کمک کند.

۲۸۰۰۰ تومان

978 - 964 - 380 - 268 - 4
نشر ثالث